



厳しい残暑に負けない体、一緒に作っていきましょう！

パワトレBアドバンス

脚力をもう少しつけたい方、
ひざ痛・腰痛予防に！
ベーシックからのステップアップに！

日 時： 9月6日(土)
時 間： 13:45～14:30
定 員： 10名

まだまだ夏だ！ ダンスだ！！

初めてでも大丈夫！楽しくレッツダンス♪

日 時： 9月9日(火)
時 間： 14:45～15:30
定 員： 10名

体幹を鍛えよう

体の中心を鍛えることで
姿勢の改善や腰痛予防にもつながります

日 時： 9月13日(土)
時 間： 13:45～14:30
定 員： 8名

背骨を整えよう

かまぼこ型のリセットポールハーフを使って、
本来の自然なS字カーブへと整えましょう！

日 時： 9月17日(水)
時 間： 15:45～16:30
定 員： 8名

フェイシャル リンパマッサージ ～小顔編～

リンパの流れを良くして
スッキリ小顔になっちゃいましょう！

日 時： 9月22日(月)
時 間： 13:45～14:30
定 員： 10名

～有料イベント共通～

参加費：500円(税込)
お持物：水分補給、タオル、
動きやすい服装
受 付： **9月1日(月)**から
フロントまたはお電話にて
お申込みください。

