



イベントのお知らせ



【姿勢改善ストレッチ】

9月19日(金) 13:45~14:30

定員 各12名 参加費500円

膝・肩・腰の痛みに不安を抱えている方必見！
筋トレとストレッチを組み合わせることで関節の痛みを
緩和・予防する為のエクササイズです。椅子に座って行います！

【LET'Sダンスエクササイズ】

9月20日(土) 12:00~12:45

定員12名 参加費500円

懐かしい洋楽に合わせて楽しく身体を動かしてみませんか？
踊れなくても大丈夫！代謝アップしながら心も身体もアゲアゲでいき
ましょう！ #当日は室内履きか滑り止めソックスをご用意下さい#

【寝る前のストレッチ】

9月26日(金) 13:45~14:30

定員12名 参加費500円



ストレッチと簡単なヨガのポーズを組み合わせながら、身体をほぐして
いきます。寝つきが良くない、寝ても疲れが取れない方必見！

全てご予約制となります

予約開始 9月1日(月)9:30~

ラクティブあざみ野店 045-532-3109