

ラクティブ青葉台 10月イベントのお知らせ



過ごしやすい季節になりました。一緒に気持ち良く体を動かしましょう！

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：10月9日(木)
時間：11:45～12:30
定員：8名

セラバンド トレーニング

セラバンドトレーニングで
体の小さな筋肉も覚醒？！
運動効果を高めましょう！

日時：10月18日(土)
時間：13:45～14:30
定員：10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：10月20日(月)
時間：13:45～14:30
定員：8名

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：10月23日(木)
時間：11:45～12:30
定員：10名

椅子ヨガ

ヨガの要素を取り入れて、
カラダの内側からほぐしていきましょう。

日時：10月28日(火)
時間：14:45～15:30
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：10月1日(水)から
フロントまたはお電話にて
お申込みください。



今日、より健やかに。

LACTIVE
Active Healthy Aging Studio

ラクティブ青葉台

TEL⇒045-988-7109