

10月

イベントのお知らせ



【体幹トレーニング】

10月18日(土) 12:00~12:45

10月30日(木) 15:45~16:30

定員15名 参加費500円

「体幹」とは身体の中心部。

体幹部分のインナーマッスルを鍛えると
自然と姿勢が良くなり、腰痛の予防、緩和になります。



パワトレレッスンと合わせて
トレーニングすると効果倍増です！

有酸素ステップ&リセットポール

10月29日(水) 13:45~14:30

定員10名 参加費500円

音楽に合わせて身体を動かしましょう！

ウォーキングを中心とした簡単なステップのあとは、
リセットポールで



気持ちよく全身をストレッチしていきます。

#当日は室内シューズをご用意ください



全てご予約制となります

予約開始 10月1日(水)9:30~

