

動きやすい体、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：11月4日(火)
時 間：14:45～15:30
定 員：10名

背骨を整えよう

かまば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：11月11日(火)
時 間：14:45～15:30
定 員：8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：11月15日(土)
時 間：13:45～14:30
定 員：8名

秋もレッツダンス！

初めてでも大丈夫！楽しく踊りましょう♪

日 時：11月25日(火)
時 間：14:45～15:30
定 員：10名

美姿勢ウォーク

姿勢によって見た目年齢は大きく変わります
見た目の「若返り」を目指しましょう！

日 時：11月29日(土)
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：**10月29日(水)**から
フロントまたはお電話にて
お申込みください。

