



イベントのお知らせ

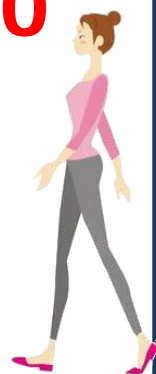


美姿勢ウォーク

11月21日(金) 13:45~14:30

定員12名 参加費500円

気持ちの良い季節になりましたね！
体幹を意識して綺麗な姿勢で歩くための
トレーニングをしてみませんか？



【体幹トレーニング】

11月27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！

全てご予約制となります
予約開始 11月4日(火)9:30~

