



12月のイベントのお知らせ



【LET'Sダンスエクササイズ】

12月13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#

【体幹トレーニング】

12月20日(土)

12:00～12:45

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

【かんたんピラティス】

12月22日(月)

15:45～16:30

定員15名

参加費1,000円

正しい姿勢と呼吸を行い、
全身をバランスよく鍛えることが
できます。姿勢改善や左右の
筋力バランスが整い、身体の
安定感を得る効果が期待できます。
ぜひ、ご自身の身体の変化を
味わってみてください。

全てご予約制となります

予約開始 12月1日(月)9：30～

※WEB (smart hello) からのご予約はできませんので
ご来店時またはお電話でお願いいたします。

ラクティブあざみ野店 045-532-3109