



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