

本格的な冬到来です。体を動かして体の中から温めましょう！

背骨を整えよう

かまぼ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： 1月20日(火)
時 間： 14:45～15:30
定 員： 8名

やさしいヨガ

身体の硬いみと集まれ～
気持ちよくやさしいヨガです。

日 時： 1月19日(月)
時 間： 13:45～14:30
定 員： 10名

全身セルフリンパ マッサージ

自分で簡単にできる全身をケアする
リンパマッサージをお伝えいたします。

日 時： ①1月10日(土)
②1月22日(木)
時 間： 13:15～14:15
定 員： 各5名

※バスタオルお持ちください

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： 1月15日(木)
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) リンパのみ1.000円

お持物： 水分補給、タオル、動きやすい服装

受 付： 1月5日(月)から

フロントまたはお電話にてお申込みください。

