

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。

