

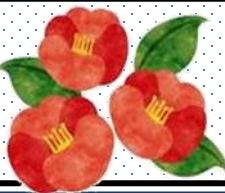
1月のイベントのお知らせ

【リンパフロー】

1月21日(水) 12:45～13:30

定員12名 参加費500円

呼吸に合わせて、ご自身の手でやさしく
触れる・擦る・押す
ハンドセラピープログラムです。
日頃の疲れをゆったり癒しましょう。



【美姿勢ウォーク】

1月23日(金) 12:45～13:30

定員12名 参加費500円

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】

1月29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 1月6日(火)9:30～

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