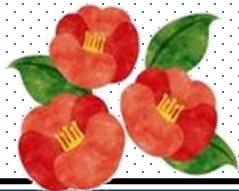




# 1月のイベントのお知らせ



## 【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