

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： 2月9日(月)  
時 間： 13:45～14:30  
定 員： 8名

## リズムストレッチ

音楽に合わせて心地よいストレッチを行います。

日 時： 2月17日(火)  
時 間： 14:45～15:30  
定 員： 10名

## インナーマッスル強化 セラバンド

セラバンドを使ってインナーマッスルを鍛え  
ましょう。肩、股関節の痛みの緩和にも！

日 時： 2月21日(土)  
時 間： 13:45～14:30  
定 員： 10名

## 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： 2月26日(木)  
時 間： 13:45～14:30  
定 員： 15名

## ～有料イベント共通～

参加費：500円(税込)

お持物：水分補給、タオル、動きやすい服装

受 付： **2月2日(月)**から

フロントまたはお電話にてお申込みください。

