

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。

