

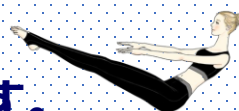
2月のイベントのお知らせ



【姿勢改善ピラティス】

2月19日(木) 12:45~13:30

定員12名 参加費1,000円



日常生活での楽な姿勢を目指します。
背骨周りを主に動かし、必要な筋力を養います。
猫背や反り腰が気になる方におススメです。

【体幹トレーニング】

2月21日(土) 12:45~13:30

定員15名 参加費500円 **※前回から**

「体幹」とは身体の中心部。 時間変更あり

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！



【くびれを作ろう】

～お腹引き締めエクササイズ～

2月27日(金) 13:45~14:30

定員12名 参加費500円



昔のくびれを取り戻したい方、ぽっこりお腹周りをへこませたい方におススメです。
お腹周りの引き締めをメインに鍛えていきましょう！

全てご予約制となります

予約開始 2月2日(月)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