



季節の変わり目です、身体を動かして整えていきましょう！

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：3月9日(月)
時間：13:45～14:30
定員：8名

体幹を鍛えよう

体の中心を鍛えることで、姿勢改善や腰痛予防にもつながります

日時：3月14日(土)
時間：13:45～14:30
定員：8名

美姿勢ウォーク

姿勢によって見た目年齢は大きく変わります
見た目の「若返り」を目指しましょう

日時：3月17日(火)
時間：14:45～15:30
定員：10名

パワトレBアドバンス

脚力をもう少しつきたい方、
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：3月23日(月)
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：3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。

