

3月のイベントのお知らせ

【LET'Sダンスエクササイズ】

3月21日(土) 12:45~13:30

定員12名 参加費500円

懐かしい洋楽に合わせて楽しく身体を動かしてみませんか？踊れなくても大丈夫！代謝アップしながら心も身体もアゲアゲでいきましょう！

#当日は室内履きか滑り止めソックスをご用意下さい#

【体幹トレーニング】



3月26日(木) 15:45~16:30

3月28日(土) 11:45~12:30

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 3月2日(月)9:30~

※WEB (smart hello) からのご予約はできませんので
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