

## ちよこっと★フラダンス

初めての方でも安心して楽しんでいただけます！  
ちよこっと気分転換してみませんか？！

日時：9月17日(火) 14:45～15:30

各日定員：10名 ※要予約※ 参加費：500円(税込)

持ち物：動きやすい服装・水分・タオル



## セラバンド★エクササイズ

カラダの深～い部分の筋肉動かして、日常動作をよりスムーズにしましょう。

日時：① 9月21日(土) 13:45～14:30

② 9月25日(水) 13:45～14:30

各員：10名 ※要予約※ 参加費：500円(税込)

日定持ち物：動きやすい服装・水分・タオル・室内シューズ



## ちよこっと★ヨガ

暑さで疲れていませんか？！涼しいところでカラダを癒しましょう。

日時：9月30日(月) 13:45～14:30

各日定員：10名 ※要予約※ 参加費：500円(税込)

持ち物：動きやすい服装・水分・タオル



受付：9月2日(月)よりお電話またはフロントにてお受け致します。

今日、より健やかに。

**LACTIVE**  
Active Healthy Aging Studio

ラクティブ青葉台店 TEL.045-988-7109

〒227-0062 神奈川県横浜市青葉区青葉台1-24-1電興ビル1階  
バス「青葉台一丁目」バス停より徒歩2分