

## 『Let'sダンスエクササイズ』



9月21日(土) 12:00~12:45

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』

9月26日(木) 15:45~16:30

定員15名 参加費500円

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予防、緩和になります。パワトレのレッスンと合わせて体幹トレーニングを行うと効果倍増！

## 『痛み緩和&予防エクササイズ』

9月27日(金) 13:45~14:30

定員12名 参加費500円

膝・肩・腰の痛みに不安を抱えている方必見！  
筋トレとストレッチを組み合わせることで関節の痛みを緩和・予防する為のエクササイズです。椅子に座って行います！

全てご予約制となっております  
予約開始 9月2日(月) 9:30~  
TEL 045(532)3109