

10月のイベント

本気でラジオ体操&下半身トレーニング

10月25日(金) 13:45~14:30

定員12名 参加費500円

ラジオ体操を正しく行うことで全身の筋肉を満遍なく動かすことができ、また筋肉がバランスよくストレッチされて体の歪みを整えてくれます。コリを感じる方や久々の運動の方にもおススメです!!

#当日は室内履きか滑り止めソックスをご用意下さい#

フェイストレーニング

10月30日(水) 13:45~14:30

定員12名 参加費500円

お顔のたるみ気になりませんか?

若々しい首筋やデコルテを目指してリンパを流してむくみとり。一緒に綺麗な笑顔作りましょう!!

有酸素ステップ&リセットポール

10月31日(木) 15:45~16:30

定員10名 参加費500円

要室内
シューズ

音楽に合わせて身体を動かしましょう! ウォーキングを中心とした簡単なステップのあと、リセットポールで気持ち良く全身のストレッチをしていきます。

#当日は室内シューズをご用意ください#

全てご予約制となっております

予約開始 10/1(火) 9:30~

TEL 045(532)3109