



## 足裏・足指 セルフケア

時間をかけて、足つぼを丁寧にほぐしてみませんか？

日 時：① 12月12日(木) 13:45~14:30

② 12月18日(水) 10:45~11:30

もみもみ  
しましよ〜



## レベルアップ体幹

身体を中心に鍛えて、バランス力もアップ！姿勢の気になる方にも！

日 時：① 12月11日(水) 10:45~11:30

② 12月21日(土) 13:45~14:30

## クリスマスソングでフラっちゃう？

Le's Hula

やさしいステップで楽しみましょう！

日 時：① 12月20日(金) 14:45~15:30

② 12月24日(火) 14:45~15:30

フラが初めての方も、是非、ご参加ください。

## イベントの参加費など（各回）

参加費：500円(税込)

定員：10名※事前予約制

お持物：水分補給、タオル、動きやすい服装



受付は、店舗フロントまたはお電話にて、承ります。