

2025年の始まりです!

硬くなった筋肉をほぐし気持ちよくカラダを動かしましょう!

## セラバンドdeトレーニング

セラバンドトレーニングで  
体の小さな筋肉も覚醒?!  
運動効果を高めましょう!

日程：①1月16日(木)  
②1月25日(土)

時間：両日13:45~14:30

定員：10名 ※要予約※

## 背骨を整えよう

かまぼこ型のリセットポールハーフを使って、  
本来の自然なS字カーブへと整えましょう!

日時：①1月18日(土)  
13:45~14:30  
②1月21日(火)  
14:45~15:30

定員：8名 ※要予約※

## ゆったり椅子de カラダほぐし

ヨガの要素を取り入れて、  
カラダの内側からほぐしていきましょう。

日時：①1月27日(月)  
13:45~14:30  
②1月31日(金)  
11:45~12:30

定員：13名 ※要予約※

## 各イベント共通

参加費：500円(税込)

お持物：水分補給、タオル、  
動きやすい服装

受付：12月24日(火)より  
店舗フロントまたは  
お電話にてお申込みください。