



# 2月のイベントのお知らせ



## 【姿勢改善ストレッチ】

2月21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！

## 【デトックス体操】

2月25日(火) 14:45~15:30  
定員12名 参加費500円

寒い時期、からだの中に余分な水分と老廃物溜めてないですか？  
ご自身で出来るセルフリンパケアでリンパの流れを整えてデトックス！  
むくみ、冷え解消！免疫力アップした健康ボディへ！

## 【パワトレベーシック アドバンス】

2月28日(木) 13:45~14:30  
定員12名 参加費500円

パワトレベーシックとパワトレの中間の負荷になります。  
全7種目をテンポよく行っていきます。

全てご予約制となります。  
予約開始 2月4日(火)9:30~