

春の訪れを感じてきましたね。
体調に合わせて運動を続けましょう！免疫力アップです



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！

日時：3月22日(土)
時間：13:45～14:30
定員：10名 ※要予約※

体幹を鍛えよう

体の中心を鍛えることで、
姿勢の改善や腰痛予防にもつながります。
日常動作にも嬉しい変化を感じるかも？！

日時：3月28日(金)
11:45～12:30
定員：10名 ※要予約※

Hula de Fula Fula

心も体も気持ちよ～く
カラダを動かしましょう♪

日時：3月31日(月)
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：①3月14日(金)
11:45～12:30
②3月18日(火)
14:45～15:30
③3月26日(水)
15:45～16:30
定員：8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：3月1日(土)より
店舗フロントまたは
お電話にてお申込みください。

