



## 3月のイベントのお知らせ



### 【姿勢改善ストレッチ】

3月12日(水) 13:00~13:45

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！

### 【LET'Sダンスエクササイズ】

3月22日(土) 12:00~12:45

定員12名 参加費500円

懐かしい洋楽に合わせて楽しく身体を動かしてみませんか？  
踊れなくても大丈夫！代謝アップしながら心も身体もアゲアゲでいき  
ましょう！ #当日は室内履きか滑り止めソックスをご用意下さい#

### 【体幹トレーニング】

3月29日(土) 12:00~12:45

定員15名 参加費500円

「体幹」とは身体を中心部。体幹部分のインナーマッスルを鍛えると  
自然と姿勢が良くなり、腰痛の予防、緩和になります。  
パワトレレッスンと合わせてトレーニングすると効果倍増です！

全てご予約制となります  
予約開始 3月3日(月)9:30~

ラクティブあざみ野店 045-532-3109