

4月有料イベントのお知らせ

暖かくなり、春をカラダで感じながら
ちょっと足を延ばしてお散歩もいいですね！



いろんな筋肉を動かしてみよう！

筋肉も使わないと、動かし方を忘れてしまいます。
セラバンドトレーニングでは、日常生活動作で皆さんをサポートしてくれる細かな筋肉を意識しながら使っていきます。まずはチャレンジ！してみませんか？！

日 時：①4月12日(土) 13:45～14:30

②4月15日(火) 14:45～15:30

定 員：10名 ※要予約※

姿勢を見直そう！

かまぼこ型のリセットポールハーフを使います。
背骨を本来の自然なS字カーブへと整え、姿勢改善につなげましょう！

日 時：①4月14日(月) 13:45～14:30

②4月23日(水) 15:45～16:30

③4月30日(水) 15:45～16:30

定 員：8名 ※要予約※



体幹トレーニング

体幹エクササイズとヒトアジ違う体幹トレーニングに挑戦！！

日 時：4月26日(土) 13:45～14:30

定 員：10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：4月1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。