

おこもり不調もすっきり！

機能改善 プチ レッスン

最近肩こりが
気になる…

運動不足だけど
何から
始めようかな…

膝の痛み
何とかしたい！



そんな体の悩みに答える
すっきりプログラムです
ストレッチや簡単な体操で
セルフコンディショニング！
どなたでもお気軽に
ご参加いただけます

日付	時間	内容
12月14日(月)	12:30-13:00	ポールストレッチ
12月15日(火)	17:30-18:00	ポールストレッチ
12月18日(金)	16:00-16:30	腰痛改善体操
12月19日(土)	15:30-16:00	ポールストレッチ

日付	時間	内容
12月21日(月)	12:30-13:00	膝痛改善体操
12月22日(火)	17:30-18:00	肩痛改善体操
12月25日(金)	16:00-16:30	ポールストレッチ

場 所
定 員
申 込
その他

第2スタジオ
各レッスン 14名

レッスン当日2階フロントにて受付いたします(先着順)
当日スタジオレッスンを受講された方もご参加いただけます

