

～11月リフレッシュ教室～



# 健康的な身体づくり

毎週水曜 13:30～14:30 各500円

## 1週目 姿勢改善ピラティス

骨盤・背骨周りの歪みを整え美しい身体を目指します

11/6 担当 黒田

## 2週目 かんたんステップ

昇降運動で下半身を中心とした持久力UP

11/13 担当 新田

## 3週目 ボールdeストレッチ

スモールボールを使用し柔軟向上を目指します

11/20 担当 道閑

## 4週目 体幹トレーニング

自重で胴体の内側・外側のトレーニング

11/27 担当 松本



毎週担当コーチと内容が変わり、充実した時間を過ごせます。  
フロント横、会議室にて行いますので気軽に参加できます！

《当日参加大歓迎》 内履き・タオル・飲み物を  
持参の上、ご参加ください！