



■これから運動を始めたい方
運動初心者の方におすすめです！

リフレッシュ教室

毎週水曜 13:30～14:30 各500円

6日 **青竹エクササイズ** 小川

簡単な青竹ステップで脳トレ&足ツボ刺激！

13日 **ダンベル体操** 近江

全身の筋肉をバランス良く鍛えます

20日 **チューフトレーニング** 松本

伸縮動作で全身のケア・関節回りなどの筋力トレーニング

27日 **骨盤体操** 川口

骨盤周りのストレッチで姿勢を改善

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！