

■ 健康的な身体を目指しませんか？

9月 リフレッシュ教室

～ 毎週水曜 13:30～14:30 ～ 各500円

4日 **おなかピラティス** 黒田

おなか周りを中心に呼吸を意識しながら体幹を刺激

11日 **ドームでウォーキング** 松本

様々な歩き方でボディバランスを整えます

18日 **かんたんステップ** 新田

昇降運動で下半身などの持久力UP

25日 **骨盤体操** 吉岡

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！

《運動初心者・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！