

定員15名

★和貝インストラクターの
有料レッスン★

カラダの中から若返る！

機能改善ストレッチ★

このレッスンは、大小ボールとストレッチポールを使用し全身のストレッチ行います。
普段実施されているストレッチと比べ、こんな効果が・・・
肩こり解消・姿勢改善・疲労回復・体温上昇・体が軽～くなる
まるでマッサージを受けたような気持ちよさを感じていただけるでしょう！！
是非ご参加ください！！

【開催日時】 4月20日(火) 11:20～12:20

【場所】 スタジオ2

【定員】 15名 ※最少催行人数4名

【担当講師】 和貝 祐美子

【参加費】 会員様 1,100円(税込)
ビジター様 1,650円(税込)

【申込み方法】 3月25日(木) 10:00～ フロントにて受付開始

