

# バランスディスク

～カラダのバランスを整えます～

身体の歪みを整え、バランスディスクを使用して腰痛、肩こりの改善を目指しましょう！



【担当】 豊田純子

いつまでもいい姿勢で過ごしたい・・・

肩こりや腰への負担を軽くし、**ケガもしにくくなる**！

姿勢を改善すると**血流が良くなり**、美容効果も！？

定員  
30名

【日時】 5月3日(金) 12:15～13:15

【料金】 グンゼ会員 1,100円(税込) 非会員 1,650円(税込)

【場所】 スタジオ2

【申込】 グンゼ会員は**4月19日(金)10:00**よりフロントにて受付を承ります。電話申込は**4月19日(金)11:00**より。非会員の方は**4月20日(土)11:00**より受付開始。

TEL **072-755-3119**