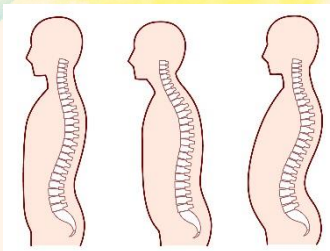


姿勢が大切
なのはなぜ？



自分の姿勢は
これで良いのか？



姿勢はなぜ
崩れるのか？



美しい姿勢のための
エクササイズって？

知らなきゃ損する！？

美しい姿勢をつくる 簡単エクササイズ

ダイエットをするにも筋力をつけるにも、
まずは改善すべきことは「姿勢」。
ただやみくもにトレーニングをするのではなく
「質の良い姿勢動作」を身に付けませんか？
主に座学を中心に簡単なセルフチェックと
簡単な実技も交えながら行なう45分の特別クラスです。



【講師】兵頭

【日時】4/28(日)12:30-13:15

【料金】1,100円 ※非会員様、他店舗会員様は別途施設利用料必要

【定員】5名 【場所】LIVEスタジオ(芝エリア)

【申込】4/10(水)9:00~WEB申込開始

- ①申込は開催日の3日前までをお願いします
- ②3日前時点で最小遂行人数(2名)に満たさない場合は休講
- ③開催が決定次第当日空きがあれば当日申込可能
- ④当日の場合はフロントまでお越しください



【お問い合わせ先】グンゼスポーツ京都八幡 TEL:075-971-6100

GUNZE
SPORTS