

4月のワンコインレッスン

- ★ はじめてレッスンに参加する方にもおススメです！
- ★ 都度利用料なしでお気軽にご参加いただけます！
- ★ 初回講習会の受講がなくてもOK！

500円

日程	曜日	レッスン名	担当	時間	場所	定員	参加費（税込）
27日	日	ストレッチポール	養父	14:10～14:30	体力測定室	6	500円
29日	火	ウェーブリングストレッチ	内山	14:15～14:45	体力測定室	10	500円

ストレッチポール

ストレッチポールを使って、基本的なほぐしやリラクゼーション等を行い、体のゆがみの改善・不調の改善を目指します。実施前後で、カラダの変化に気づけるはず！普段頑張っているカラダに、【ご褒美】をあげませんか？
ストレッチポールマスター（自称）の養父にお任せあれ☆彡

ウェーブリングストレッチ

人間工学に基づき開発されたリングを使って、今までにない【筋肉のほぐし】と【ストレッチ】を行います。からだの各部位にフィットするつくりとなっているので、どなたでも【簡単に】効果を体感することができます。首・背中・骨盤・足の裏などにアプローチします。慢性的な姿勢不良・体調不良などでお悩みの方、【大チャンス】ですよ☆彡☆彡

◇ご参加方法

- ・ 4月6日（日）～申し込み開始
- ・ 2階トレーニングルーム受付にてお申し込みください。（電話予約可）
- ・ 事前に必ずご予約をお願い致します。
- ・ 運動できる服装と室内シューズをお持ちください。

◇ご案内

- ・ レッスンご参加の10分前からご入場頂けます。
- ・ 体調がすぐれない場合は、ご参加をお控え頂きますようお願い致します。
- ・ 参加費は当日のレッスン前までにお支払いください。（現金のみの取り扱いとさせていただきます。）

心もカラダも癒しを求めています。
私に全部お任せください！



内山



養父