

日常生活や運動をしている時に、
「疲れやすい」「腰が痛い」など、
身体の不調を感じることはありませんか？
正しい「姿勢」や「動き方」を学び、身体
本来の能力を発揮していきましょう！

祝日限定
プログラム

コアエクササイズ

令和5年

1月9日（月・祝） 13：00 ～ 14：00

コアエクササイズは、レッスン中1人1人補助等を行います
初めての方でも、安心してご参加いただけます

- ◆ 参加費：1回 800円（お得なセット券の販売もございます）
- ◆ 定 員：15名（先着順）
- ◆ 講 師：金子 恵（トレーニングルームスタッフ）
- ◆ 持ち物：運動のできる服装、タオル、飲み物等（※靴不要）

- 申込方法：お電話、もしくは来館時に4階トレーニングルームにて、
事前にお申込みください。（先着順）

※当日空きがある場合、当日申込でも、ご参加いただけます

- お支払：当日の教室開始時間30分前より、4階トレーニングルーム
入口にて、現金でのお支払いをお願いします。