

～健康とシェイプアップは正しい姿勢から～

美姿勢エクササイズ

姿勢を維持するための「姿勢筋」を鍛え、正しい姿勢と美しいボディラインを手に入れませんか？

こんな方に・・・猫背、下半身太り、お腹まわりが気になる
運動不足、基礎代謝を上げたい
おしりが垂れてきた方

- 日時 9/18(火)・10/5(金)・※10/16(火)・10/30(火)
10:00～11:00 (受付 9:50～)
- 持ち物 ヨガマット(無料レンタル有)、上履きシューズ、お茶、タオルなど
- 場所 コミュニティーセンター
フィットネスルーム ※10/16のみ3階和室(要予約)
- 料金 500円
- 対象 20～50代の女性



美ウォーキングエクササイズ

骨盤エクササイズ、美脚ストレッチを行い、正しい姿勢で美しく歩くためのウォーキングエクササイズです。

- 日時 9/18(火) 11:15～12:00 ・10/30(火)
- 場所 2階フィットネスルーム
- 持ち物 上履き、ヨガマット ■ 料金 500円



お申込み&お問い合わせ

お名前、連絡先を明記の上 y.smile.beauty@gmail.com 田中迄