

3/5(土)、3/19(土)特別レッスン

ボルレッチ、ゆらゆらクッションを使った

『肩こり&骨盤体操』

事前申込み

・内容

ミズノヘルシーインテリア『ボルレッチ』、『ゆらゆらクッション』を使用して肩回り、腰回りを中心とした体操プログラム。はじめての方、肩、腰が気になる方はぜひお越しください。また、お家で簡単に出来るトレーニングなのでぜひ参考にしてみてください。

日 時:3月5日(土)、3月19日(土)

時 間:13:30~14:30(60分)

場 所:会議室

定 員:20名

担当講師:田中

参加費:500円(開催日3日前まで)

申込開始:2月19日(土)10時~

* 窓口もしくはお電話にてご予約下さい。



ボルレッチ



ゆらゆらクッション