

6/4(土)、6/18(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:①6月 4日(土)13:30~14:30
②6月18日(土)13:30~14:30

場 所:会議室

定 員:各20名

参加費:各500円(開催日3日前まで)

申込開始:5月21日(土)10時~

* 窓口もしくはお電話にてご予約下さい。

* WEBでもお申込いただけます



ボルレッチ

WEB申込みページQR



ゆらゆらクッション