

少人数で確実に参加が出来て、1回毎に納得できるプログラムを受けてみませんか？

ペルビックストレッチ（腰部）

（7月 全4回）

腰痛の原因になる筋肉にアプローチ、インナーマッスルをほぐして症状の緩和、改善を行います。自律神経のバランスを整える効果も期待できる心身の健康維持、増進のエクササイズになります。

🍃 日程：7月1日（金）、8日（金）、15日（金）、22日（金） 全4回

時間：16:00～17:00

場所：Aスタジオ

参加料：全4回コース ￥6,600（税込）

定員：10名（参加者が5名以上で開催決定）

指導担当：照沼 貴子

受付開始日：6月10日（金）11:00よりフロントにて受付いたします。

申込み締切：6月30日（木）21:00まで

- 🍃 定員になり次第受付終了となります。
- 🍃 申込み締切日以降のキャンセルはお受けできません。予めご了承くださいませ。
- 🍃 新型コロナウイルスの状況によっては中止や延期となる場合がございます。

※ 参加者5名に満たない場合は、休講とさせていただきます。あらかじめご了承ください。

照沼インストラクター

