

NEW

ウイングアリーナ刈谷にて 第2期半期開講！

背骨コンディショニング

～現代人を悩ませる体の不調…多くは背骨のゆがみが原因～

背骨のゆがみを整えることで、身体の不調を根本から**自分で改善すること**を目的にした運動プログラムです。
初心者・運動が苦手な方でも安心して参加できるよう、
やさしく効果の高い体操をおこないます。

コース型教室 第2期半期申込のご案内

▶ 開催日程 : 9月1、8、15、22、29日の月曜日
12時00分～12時45分

▶ 講師 : 大下 IR

▶ 定員 : 20名

▶ 申込受付 : 8月18日(月)10時～

お電話または、窓口にて ※先着順
参加費を添えてお申込ください

※お電話の方は8月24日(日)までにご入金お願いします

▶ 参加費 : 第2期半期(5回)分 3,300円(税込)



最新のビートに合わせた
全身ワークアウト

新プログラム登場!

レズミルズシェイプス

POINT

①

筋肉を強化する動きで
お腹・お尻を中心に
引き締める

POINT

②

体幹を強化し
姿勢が安定し
柔軟性も高める

POINT

③

初心者から上級者まで
自分に合った強度で
楽しめるエクササイズ

コース型教室 第2期半期申込のご案内

開講日程 : 9月2、9、16、23、30日の火曜日
15:50~16:25

講師 : AIMI IR

定員 : 20名

申込受付 : 8月18日(月)10時~ お電話又は窓口にて ※先着順
参加費を添えてお申込ください

※お電話の方は8月24日(日)までにご入金お願いします

参加費 : 第2期半期(5回)分 2,500円(税込)

