

無料体験

参加者募集!

コンディショニング教室

～鍛えるから整えるへ～



4月無料開催のテーマは…

『背中スッキリシルエット』!

- ・運動が好きな方…
- ・運動初心者の方…
- ・少人数でしっかりやりたい方…

コンディショニング教室で
しっかり整え、好調な毎日
過ごしましょう!

4月13日、20日、27日の3日間。
1日体験でも3日参加でもOKです!
4月限定参加費無料!!

コンディショニング教室って……? **全3回特別無料体験教室開催!** 5月より定期教室開催予定。

3か月毎によって季節に合わせたテーマで身体を整えていきます。

春のテーマは…『背中スッキリシルエット』

4月は何かとバタバタ…。忙しい毎日でゆっくりに行う呼吸を忘れていませんか?

日常、何気なく行っている呼吸をしっかり意識する事で自律神経の調整・姿勢改善にも繋がります。

背中まわりを簡単コンディショニングでスッキリさせて、背中美人を目指しましょう!

9:15~10:15 研修室BCにて 室内履きが必要です。

お申し込みは総合受付、又は048-851-5050迄お電話ください。