はるみの Karadaリセット・コア体操

第２・４火曜日 期間限定！！ 受講者募集

karadaリセット・コア体操
対象：１８歳以上
日程（２日間）
１１月１２・２６日（火）
時間：１１：００～１１：４５（４５分間）
料金：２，５００円（税込）
定員：先着５名
場所：２階トレーニングルーム内　多目的室

ウェーブリングやバランスボール
を使い、楽しくリズムに乗って
柔軟性を身に付け、コアも鍛えます！！

定員になり次第締め切り！

１０月２２日（火）より受付開始！！

庄内トレーニングルームTEL０２６３－２４－２１１１（電話予約可能）

Karada調整コンディショニング

受講者募集

第2・4木曜日

期間限定！！

日時：11月14・28日(木)
11:00～11:45(45分)

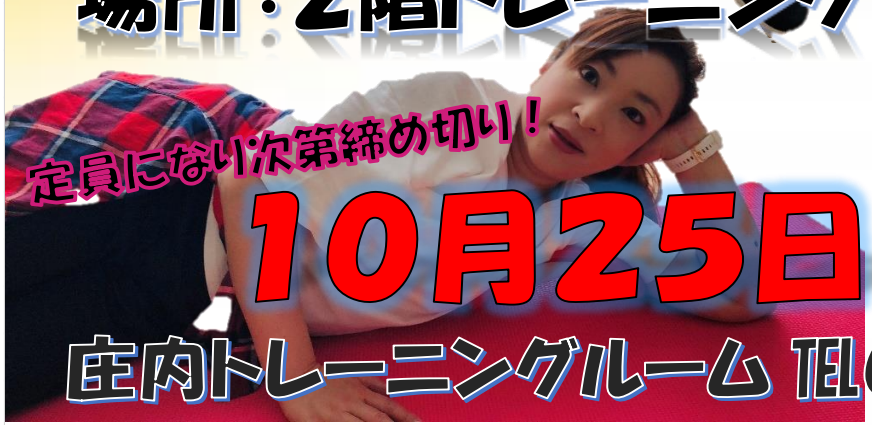
料金：2，500円(税込)

定員：5名　18歳以上の方対象

場所：2階トレーニングルーム内　多目的室

骨盤を整え、肩凝り・腰痛・膝痛などの身体の不調を整え、本来のしなやかな心と体作りを目指します☆

担当インストラクター　古林



定員になり次第締め切り！

10月25日(金)より受付開始！！

庄内トレーニングルーム TEL0263－24－2111(電話予約可能)