

# フレンドレックスン

## ゴロ寝でできる ゆらぎ体操

ゆがみ、冷え、不眠、足腰の不調を抱えた方に  
寝たままできる究極のリラックス体操

### 12 月開催スケジュール

12.3 水 13:30～

12.17 水 13:30～

12.19 金 15:30～

バスタオルと飲み物を  
ご持参ください

予約制・先着順

### 参加費

回数券 1 枚 or  
口コチケ 2 マス

### 定員

※開催場所により異なります

・浜松半田店 5 名

### 講師

松本 美由貴

AUBE FOR ONE パーソナルトレーナー

- ・ペアストレッチトレーナー
- ・バランスボールインストラクター
- ・介護士 ・介護予防指導士
- ・ゆらぎ体操認定インストラクター

■ 毛利店長

ご予約・お問合せ先

フィットネススクール



浜松半田店 ☎ 053-589-5552

LINE

