

# 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

### 2月開催スケジュール

2.4 水 13:30～

2.18 水 13:30～

2.20 金 15:30～

2.25 水 15:00～  
(サンストリート浜北店にて)

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  
ロコチケ 2 マス

### 定員

※開催場所により異なります

- ・浜松半田店 5 名
- ・サンストリート  
浜北店 4 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

