

フレンドレッスン

ゴロ寝ができる 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

ご予約・お問合せ先

フィットネススクール

ロコモK.O.

浜松半田店 ☎ 053-589-5552

LINE

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

