

フレンドレッスン

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

3月開催スケジュール

3.5 木 10:00~

3.18 水 13:30~

3.25 水 15:00~
(サンストリート浜北店にて)

3.30 月 10:00~

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

ロコモK.O

浜松半田店 ☎ 053-589-5552

LINE

