

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

1 月開催スケジュール

1.7 水 13:30~

1.21 水 13:30~

1.23 金 15:30~

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

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



浜松半田店 ☎ 053-589-5552

LINE

