

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

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～

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

ロコモK.O.

浜松半田店 ☎ 053-589-5552

LINE

