

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

4月開催スケジュール

4.9 水 15:00～

4.17 木 10:00～

(サンストリート浜北店にて)

4.19 土 13:30～

4.23 水 14:00～

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



浜松半田店 ☎ 053-589-5552

LINE

