

新プログラム開設にあたり



# 健康体操クラス

無料体験を行います！

イスに座って行うので、床からの立ち上がりに不安がある方でも大丈夫！服を着たまま行うプログラムなので、水着に抵抗がある方も参加しやすくなっています。座ったままストレッチをしたり音楽に合わせてゆったり体を動かすことでしなやかで動きやすいカラダを作っていきます♪

ぜひご参加下さい♪



## 無料体験日程

◎ 期日 4/19 (火) ・ 4/22 (金)

◎ 時間 10:00~10:30 (30分間)

◎ 定員 各日10名づつ (先着順)

現在、体験参加者受付中です！参加ご希望の方はフロントまたはお電話にてご予約下さい。