

日頃のカラダの疲れを癒しませんか？

# ボディリセット

## ～5・6月編～



筋膜リリース+リンパマッサージ  
+リラックスストレッチを  
組み合わせたプログラムです。  
コリ・ハリ・むくみ軽減・  
デトックス効果・快眠効果  
などがあります。

5月～6月も開催します！毎週金曜日！

インストラクター紹介

- 場所** 2Fスタジオ全面
- 日時** 5/5.12.19.26  
6/2.9.16.23 (毎週金曜日、全8回)  
12:00～12:50 (50分)
- 受講料** 5,280円 (全8回) 1回参加：880円  
※税込・傷害保険料含む  
※1回参加の場合、当日申込のみ (予約不可)
- 対象** 一般 (高校生以上)
- 申込開始日** 随時募集中！



廣見 裕介

日本体育大学卒業  
健康運動指導士

《エアロビクス》  
・全日本選手権 優勝  
・世界選手権 準優勝

埼玉県を中心に幅広い  
レッスンで活動中！

- 【持ち物】  
動きやすい服装・飲み物・タオル・ヨガマット (※レンタルもあります。)
- 【定員】  
25名 (先着順)

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。



坂戸市健康増進施設 サンテさかど  
TEL：049-280-7111

〒350-0269  
埼玉県坂戸市につさい花みず木1-3

- 開館時間 8:30～22:00
- 営業時間 9:00～22:00  
(プールのみ10:00～21:00)
- 休館日  
・火曜日 (祝日の場合、翌日の祝日以外の日となる)  
・年末年始 (12月30日～1月2日)