

美姿勢スクール

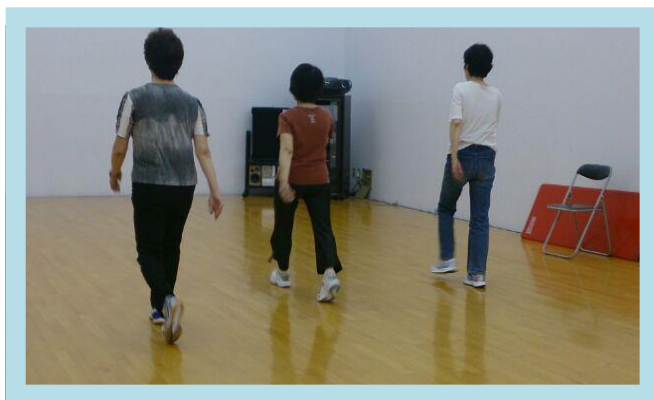
教室ではこんなことしてます！

ストレッチでゆっくり身体をほぐした後
ゆっくりトレーニング！
足が軽く上がるようになるつま先上げ
腰の痛くない立ち方、肩こり解消など
トレーニングの効果
ぜひとも実感してください！
みんなでわいわい、楽しみながら
トレーニングしてます！
笑顔で、楽しく、元気に！

やってみよう！

ゆったりと音楽の流れた教室で
まずはリラックス。
呼吸を落ち着かせて、さあトレーニング開始！
イスに座ったままのトレーニングで
驚くほど身体が温まります！

血行が良くなることで、
便秘や体のむくみを解消
できることも実感できます。



無料体験
実施中！

【対象】 30歳以上の女性
【日時】 毎週火曜日
【時間】 13:00~14:10
【料金】 3,300円 4回/月

鶴見スポーツセンター
TEL : 06-6915-2567