

参加者募集

あなたの身体のお悩み解決！ 寄り添いストレッチ

渋谷発祥！！

KAYA®どこにも無い全く新しいストレッチメソッド！！

【プログラムの特徴】

- ①グループレッスンなのにプライベートで1人1人に寄り添った内容
- ②身体のお悩みや理想の身体をヒヤリングしカスタマイズしたプログラム
身体が変わり人生が素晴らしいものになるプログラムを是非体験してみてください。

一般社団法人KAYAメソッド
専属トレーナー

特典

こんな方におススメ！！

- ・姿勢を改善したい
- ・肩こりや腰痛を治したい
- ・理想的なスタイルになりたい
- ・ケガを予防したい

参加者全員に自身の
体のbefore・after写真
とトレーナーからの
アドバイスを
プレゼント！！

日時：6月24日～9月30日（9月9日、祝日除く）
毎週月曜日（全10回）14:00～15:00

場所：ひがし健康プラザ 地下1階 談話室

対象：中学生以上

費用：19,000円（保険代含む）※クレジットカード決済のみ

定員：15名（抽選）

※最少催行人数5名に満たない場合は開催を中止いたします

持ち物：動きやすい服装、フェイスタオル、
ヨガマット（200円のレンタル有り）

申込期限：6月14日（金）まで

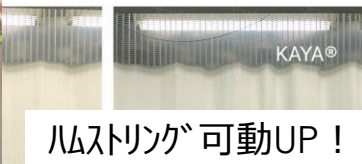
当選発表：6月17日（月）ひがし健康プラザHPに掲載

申込方法：右のQRコード（応募フォーム）より
必要事項を入力ください

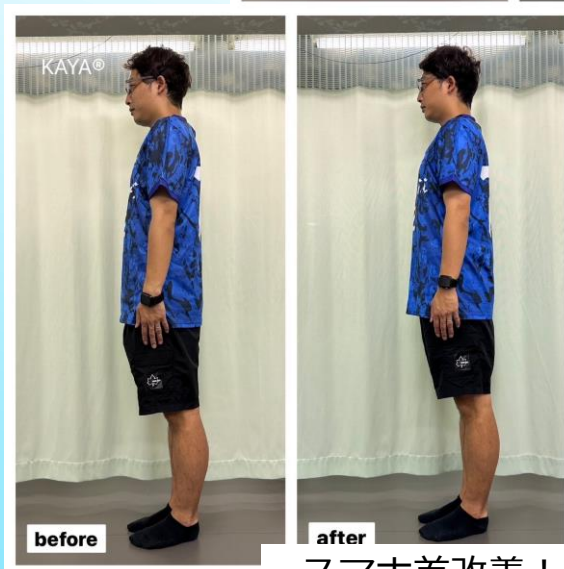


私たちも実際に体験に 行ってきました

今回、新規プログラムがどんなものなのか
PSSP総責任者とひがし健康プラザの所長が
1時間のプログラムを体験しに行ってきました！！



バスト・ヒップUP！



スマホ首改善！

何をやっても「イテテテッ」それが徐々に「イタ・・・気持ちい!？」に変化します。身体の変化を感じると、気持ちも変わります。Before・Afterがこんなに違うなんて嬉しい限りです。ぜひ体験して違いを感じてください。

あっという間の1時間！終わった後の姿勢を客観的に見たら驚きでした。それぞれの身体の悩みを聞いて、それに合ったプログラムを実践してくれるので皆さんにも体験してほしいと思います！！