

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：10月7日～12月23日（10月14日、11月4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

※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）

選考方法：抽選

申し込み日時：9月20日（金）まで

申し込み方法：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

