

## サブスク対象プログラム

# 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人1人に寄り添った内容で初心者にもおすすめの  
ストレッチプログラムです。

一般社団法人KAYAメソッド  
専属トレーナー

日時：月曜日 15:15～16:00

金曜日 19:15～20:00

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：サブスク会員 無料、一般 1,000円

定員：各15名(先着順)

※サブスク会員30分前、一般15分前より

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)

受付：1階管理事務室

