PLAY! SPORTS SHIBUTA パートナーズ

参加者募集

KAYA METHOD for Dancer & Athlete

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変わ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

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！！

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

日時：4月1日～6月17日（4月29日、5月6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：3月20日（水）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

お問い合わせ
TEL：03-5466-2291

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！！**

股関節可動UP！

ﾊﾑｽﾄﾘﾝｸﾞ可動UP！

バスト・ヒップUP！

スマホ首改善！

何をやっても「イテテテテッ」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！！