

ゴロ寝でできる ゆらぎ体操

ゆがみ・冷え・不眠・足腰の不調を抱えた方に
寝たままできる究極のリラックス体操

開催日 7月(16日を除く火曜日)

2日・9日・23日・30日

時間 各回とも 19:00~20:00

会場 ロコモK.O浜松半田店

参加費 500円 **要予約** **定員** 5名

講師 松本 美由貴

AUBE FOR ONE パーソナルトレーナー

- ・ペアストレッチトレーナー
- ・バランスボールインストラクター
- ・介護士 ・介護予防指導士
- ・ゆらぎ体操認定インストラクター

バスタオルと
飲み物をご持参ください

フィットネススクール

ロコモK.O

浜松半田店

詳しくはスタッフまで
お気軽にお問合せください♪