

年始め  
イベント

1月4日(水)



# 新春!初レッスン~カラダ磨きスタート~

お友達やご家族お誘いあわせてご参加いただければ嬉しく思います(\*^\_^\*)

時間・担当	内容
10:30~11:00 石井	<b>ストレッチ</b> 年明け一発目のレッスンは、凝り固まった身体を気持ち良く伸ばすストレッチ。 肩や腰周りを軽くしましょう。
11:10~11:40 石井	<b>バランスボール</b> 体幹引き締めと全身運動が同時に行えるバランスボール。 脂肪燃焼特別バージョンで正月太り解消。
12:30~13:00 由夏	<b>シルクサスペンション™</b> やっぱりシルクサスペンションでコアにスイッチオン!!
13:10~13:40 AKARI	<b>着替えずにできる 顔ヨガ 体験</b> たった3分で、みるみる小顔・若顔・幸せ顔に!!魅力的な笑顔で、新年をスタートしましょう!! 顔ヨガは表情筋の筋トレです。気になる顔のたるみ、シワ、ほうれい線、左右差…etcの軽減対策しませんか?
13:50~14:20 尾陰	<b>アクティブモーションバー</b> からだの学舎Re-fitがお届けする最新エクササイズ コアトレーニングと総合的筋力トレーニングがたった30分でたった1本のバーでできてしまいます。 新感覚のからだ引き締めエクササイズご体験ください!
14:30~15:00 尾陰	<b>トランポリン</b> 年末年始の運動不足を一気に解消! トランポリンはリンパの流れを良くし、ジョギング以上の運動効果が得られるエクササイズ。 食べ過ぎのツケは、早いうちに解消しておきましょう。

【料金】※メンバーは、チケット・月会費でもご参加いただけます。  
メンバー各1,080円 ビジター各1,296円

【お申込み・お問い合わせ】

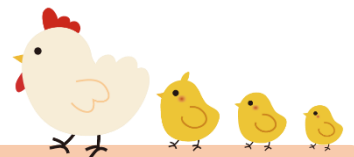
☎072-260-4085

✉info@karadanomanabiya.com

受付時間:月曜9:30~18:00

火~木曜12:00~19:00

金曜9:30~16:00



新春販売フェア 1/4(水)~1/14(土)  
フィットネスウェアからグッズまで  
G-fitウェアSALE イオンドクター販売会



からだの学舎

Re-fit  
Karada no Manabiya

