

【陸上編】

レインボー健康体操 体験会



5月29日 (火) 10:30~11:30 500円 10名
5月30日 (水) 19:30~20:30 500円 5名

■持ち物

フェイスタオル/ドリンク/運動靴



公認インストラクター
担当 飯野 彰宏



※写真はレッスンのイメージです。

脳と身体いつまでも元気に若々しく、イキイキとした生活を送りたいですね？「脳の老化」「痴呆障害」を防ぎ脳を活性化させる運動です。どなたでも参加することが可能です。ぜひこの機会にご参加ください。

コンディショニング 体験会



5月31日 (木) 19:30~20:30 500円 5名

■持ち物

バスタオル/フェイスタオル/ドリンク



担当 星 亜希子

一般社団法人日本コンディショニング
協会 認定インストラクター

体調姿勢改善を目的に、リンパを流し老廃物を排出します！
さまざまな不調(こり・むくみ・肥満・慢性痛・冷え)を解消します。
マットの上で体をリラックスさせ、小さな揺らぎ運動を行います。

※すすむクンポイントで支払いOK！当日
キャンセルは返金できません。ご了承下さい。

☎0256-33-8492 月曜日休館

●〒955-0852 三条市南四日町3丁目5番18号
●営業時間/火~土曜日10:00~22:00・日曜日10:00~18:00