

# からだ整う★ リセットボディ



## 内容

コロナ禍でのリモートワークや外出制限で  
からだが疲れていませんか？週に一度の  
運動で、からだをほぐしてリセットしましょ！  
免疫力をUPする運動も教えてもらえます。  
からだを整えて、残暑を乗り切りましょう♡

免疫力を上げる  
ための軽運動

動きやすい  
身体づくり

ほぐし体操

ストレッチ  
簡単トレーニング

日 時: 9月5日・12日・19日・26日、  
10月3日・10日・17日・24日・31日、  
11月7日  
13:30～14:30 <毎週日曜日・全10回>



受講料: 9,000円

場 所: ラスタホール 3階 健康ルーム

定 員: 15名

※ロッカー・シャワーはございません。更衣が必要な方は4階フィットネス  
ラスタ 受付カウンターへお申し付けください。

○新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、日程変更または中止となる場合がございます。  
○ご自宅を出られる前の検温、来館中のマスク着用をお願いします。  
○体調不良の場合は受講を中止していただきますようお願いいたします。



お申込み・お問い合わせは...

**ラスタホール TEL 072-781-8877**

<火曜休館>※火曜祝休日の場合は翌平日休館

