

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

