

# 4月イベントレッスン ～ボルスターストレッチ～

ボルスターと呼ばれるクッションを使用してストレッチの  
レッスンを行います☆

ボルスターを使用することで、普段なかなか伸びにくい筋肉を  
伸ばすことができます。とてもゆったりとしたリラックスできる  
クラスです。この機会にぜひお試しください。



日 時：4月20日（木）20:15～21:00

4月22日（土）15:00～15:45

場 所：常温スタジオ

定 員：16名※1人1回のご予約に限る

予 約：フロントにて要予約

※ネット予約不可

持ち物：スポーツタオル（ボルスター用）

蓋付きの飲み物

