

腹筋から体幹を動かし、体の使い方を意識しましょう。

有料特別レッスン

# 【ストレッチーズ】

## ★日時/場所

12月4日(月) 13:00~14:00 / 常温スタジオ

## ★定員

15名(最少遂行人数5名)

## ★参加費

会員 1,296円(税込) / 一般 1,620円(税込)  
(会費には布使用料300円込み)

## ★内容

心地よい布に包まれて体幹を意識してインナーマッスル(内側の身体を支える筋肉)を刺激します。ご自身の身体をメンテナンスしながら動いていきます。腹筋が弱い、苦手という方でも問題ありません。体力をつけたい方も是非ご参加下さい。

## ★準備物

動きやすい服装、水分補給飲料、タオル



### 担当 KAZU

「年齢問わずいつまでも自身を磨き続けることは素晴らしいことです。自信が無い方でもしっかりフォローさせていただきます。身体作りを行いたい方もおしゃべりしたい方も是非、この機会にご参加下さい。」

布がある時とない時の差がどれくらい違うか、体感して下さい。

【KAZUインストラクターレッスンのご案内】

・骨盤フィット45 ・メノポーズケア ・機能改善ヨガ

\*フロントでお申込み下さい。【定員15名】

■お問い合わせ

Tel.078-704-3355

ホテルセトレスポーツクラブVivo