

からだ メンテナンス教室

“筋膜リリース”

こわばった筋膜をほぐし
からだスッカリ

“姿勢改善”

腰痛・肩こりなどを
改善させるカラダづくり

日常生活を
もっと楽に
過ごしたい方へ

毎週月曜日 11:15～12:15

※祝日・年末年始休館日は除く

健康増進・姿勢改善を
目的に身体の重さだけを
利用して行う教室なので
初めての方でも安心♪

参加費：1回 500円
(別途施設使用料130円)

場 所：グリーンピア岩沼
スポーツハウス棟2階ダンスルーム

グリーンピア岩沼

岩沼市北長谷字切通1-1

TEL0223-25-5122

お気軽にお問い合わせください