

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
からだスッキリ

“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

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

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

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