

# フィットネスプログラム★おすすめ情報

## 自力整体



毎週月曜 20:15～21:00

毎週金曜 20:20～21:05

定員 9名

内容 自分で自分の体を整える整体・経絡治療です。ヒーリング整体・動く瞑想ともいわれています。全身の気の巡りがよくなっていきます。

## フラダンス



毎週水曜 19:05～19:50

定員 8名

内容 明るく楽しいハワイアンミュージック♪に癒されながら、心と体をリフレッシュしましょう！お腹や腰まわりも、きっとスッキリ★

## はじめてピラティス



毎週木曜 11:15～12:00

定員 9名

内容 初めての方におすすめです。『ウエストラインがきれいに』『姿勢が良くなる』『腰痛が改善する』『肩こりがよくなる』など、いろんな効果があります★

●他にも多数のレッスンを開催しています！お気軽にお問い合わせください。