

何かを始めよう！

セルフケアと簡単筋トレ

腰痛・膝痛・肩こり・・・運動するのが大変、体力が落ちて心配、だらだらと過ごしてしまう・・・。

そんなあなた始めてみませんか？姿勢改善のセルフケア。

体が硬い —— ストレッチで大汗💧

そんなあなた探してみませんか？自分ができるストレッチ。

何かを始めたい —— でも何を？ どう？

そんなあなたあるかもしれません、続けられる自分に合った筋トレ。

まずは3ヶ月、買い物をしがてらペアーレに通ってみませんか？

夕ご飯の支度が楽になるかも！？ 晩酌が美味しくなるかも！？ 夜、ぐっすり寝られたら最高ですね！

★仰向けでセルフケアをしますので、苦手な方はご相談ください。

開講日 毎週月曜日 15:00 ~ 16:00

定員 20名

受講料 13,000円 (令和6年4月~6月期)

持ち物 動きやすい服装、バスタオル2枚、
ヨガマットがある方はご持参ください。

※シューズは基本必要ありません。

講師 金澤 直子

健康運動指導士

★ 開講前無料体験
レッスン

3/18(月)
15:00~16:00

※無料体験をご希望の方は、
お電話等でお申込ください。
(先着20名様まで)

【お申し込み先】

ペアーレ大仙

TEL 0187 (63) 8600