

肩こり 腰痛 ひざ痛 運動不足 ストレス メタボ

1 DAY

各教室 先着10名 1回 100円

# ヘルスアップレッスン

人気のストレッチが何度でもご受講できるようになりました！

1度の体験では良さが分からない。  
じっくり体験してみたい。  
以前体験したけれど、  
もう一度試してみたい。  
都合の良い時間にだけ通いたい。  
そんな方にオススメ！

1回 1,575円

まずはお電話を！

上記金額は、2回目以降の受講料です。  
フィットネス会員様は1回 100円で何度でもご受講できます。

11月開催教室	日時	内容
<b>ストレッチ健康体操</b> 肩こり 腰痛 ひざ痛 ゆがみ	<b>毎週(金)</b> 14:30~15:15	伸ばす場所を説明するので誰でも簡単です。運動不足を実感している方はまずはココから！ 
<b>アロマリラクゼーションストレッチ</b> 肩こり 腰痛 ストレス ゆがみ 	11/14,21(水) 19:00~19:45 11/9,30(金) 18:00~18:45	呼吸を意識しながらゆったりとしたリズムで行います。ココロも体もリラックスして、その日の疲れをリセットしましょう。
<b>ボディーバランストレーニング</b> 肩こり 腰痛 ひざ痛 運動不足 	11/14,28(水) 15:15~15:45 11/9(金),24(土) 15:15~15:45	今話題の体幹(コア)トレーニングです。腰痛予防、改善が期待できるほか、ぽっこりお腹にも効果的！



お問い合わせ  
お申し込みは

富山新聞文化センター

フィットネス  
事務局

高岡スタジオ 〒933-0056 高岡市中川1丁目1-10

☎ 0766-26-7000

