

待望の
教室化!

足裏から整える

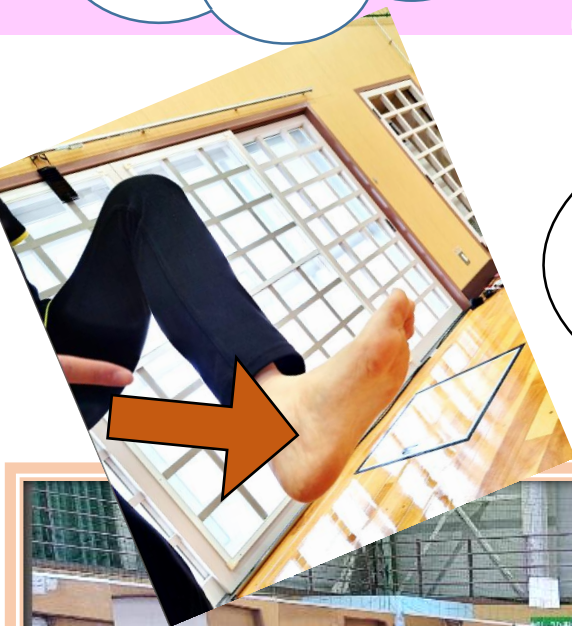
-10歳の身体づくり

大好評!!

みなさんは
“足のうら”
使えてますか??



難しい
動きは
なし♪



こんなことに困ってませんか??

肩こり

体が硬い

腰痛

猫背

など...

体幹の強化で肩こりや腰痛を軽減!

たくさん動いて 普段の生活ももっと快適に...
実施した後はぜひ!蓮華寺池公園へお散歩へ♪



身体の土台となる“足”を
しっかり整えて、
健康な身体を
作りましょう!

【開講曜日】 水曜日 ※第2,4週にて開講

【時間】 15時~15時45分

【4月期開講日】 4月: 4/10、4/24

5月: 5/8、5/22

6月: 6/12、6/26 計6回

【受講料】 3か月 6,000円

【持ち物】 飲み物、タオル、動きやすい服装、ヨガマット

【受付方法】 電話もしくはれんげじスマイルホール現地にて

【問い合わせ】

指定管理者: (株)ティップネス れんげじスマイルホール

電話: 054-641-7715 (受付: 10時~17時 ※木曜日休場日)

限定!
20名

大人気!



担当講師: 玉木 啓太
パーソナルトレーナー
でも大活躍!
身体の根本的な
“不”の解消へと導きます!

3/7より申込み
開始!