



身体の中から
キレイを手に入れる

6月

5・12・19・26

Wednesday 日

13:00~
14:00

ボディケア& リラクゼーション

身体を緊張から解き放ちバランスよく
全身を使いながら運動を行います!!

身体のコア（腹部・背中・骨盤周辺）を
使う動きを中心に運動を行い、柔軟性や
筋力の向上を目指します!!

基礎代謝を上げて、痩せやすい身体を
手に入れましょう!!

参加方法

フロントにて、
プログラム開始時刻の
30分前から整理券を
配布します



担当インストラクター

渡辺 美咲

普段はプールでアクアプログラムを
担当しています!!

運動・スポーツを通じて、
健康維持・増進に少しでも
貢献できればと思います!

募集人数

20名

場 所

ゆらりスタジオ

持ち物

- ・動きやすい服装
- ・飲み物
- ・バスタオル

さしま健康交流センター 遊樂里

茨城県坂東市寺久1290 ☎ 0297-20-9822

営業時間 平日・土曜日 10:00から21:30

日曜日・祝日 10:00から21:00

ゆらりHP

ゆらりIG

