

4月 イベントレッスン案内

4月26日（日） 10：40～11：40

リトモス 60

定員：40名 料金：550円

4月26日（日） 11：55～12：55

スパインケア&ブレス

定員：30名 料金：550円

～レッスン紹介～

スパインケア&ブレスとは、日常生活の不良姿勢や、アンバランスな身体の使い方によって歪んだ背骨を元の正しい位置に戻すことにより、背骨の健康を取り戻す調整法と、呼吸筋をコントロールして心身を整える呼吸法を行います。日々のレッスンや仕事などで疲れた身体をケアし、毎日を快適な身体で過ごす為に最適なプログラムです。

担当者：柴田朱美

■会員様は 4/15(水)8:00～より受付開始。

※ご予約は WEB、フロントのみになります。(フロントは当日のみ)

■会員外の方は、別途施設利用料をお支払いいただく必要があります。

■キャンセルは前日まで承ります。

ご不明な点はお電話にてお問合せください。 TEL 03-3651-4848