

会議室  
イベント

～歪み・不調を改善！～



# ゆっくりいストレッチ

深い呼吸を行いながら全身を伸ばします。肩こりや腰痛予防、自律神経を整えるポーズを行い血液やリンパの流れを活発にして歪みや不調を改善しましょう！

11月10日(土) 14:30～15:30

2F会議室にて開催！

\*定員：6名（先着順）

\*対象：成人（16歳以上）

\*料金：320円（事前予約制、キャンセルされた場合でもご返金できませんので予めご了承ください。）

10月18日（木）より1F総合受付にて受付開始！

皆様のご参加、お待ちしております！

※トレーニング室の登録証が無くてもご参加いただけます！