クリスマス 自分へのプレゼント

シンプル！簡単！

セルフケア講座

身体には、ルートがあります。

前面と後面!!上半身と下半身そのルートのポイントをさわる事により

身体が軽くしていくのを目的としています。

【日時】 12月25日(水)16:00～16:50
【時間・場所】 1Fスポーツルーム
【持ち物】 タオル、飲み物
【料金・定員】 600円
【担　当】 かのこ　あい
プロフィール
・ルーティングマスター
・健康管理士 1級
・ひめとれインストラクター　等

※室内シューズは不要です。

15:00～のひめトレと続けて受けると効果が分かりやすいです♪

＜お申込み方法＞

当日1Fトレーニングルームにお越しください！
事前予約の方は、2F受付、電話でも♪
スポーツセンター☎ 03－3675－3811