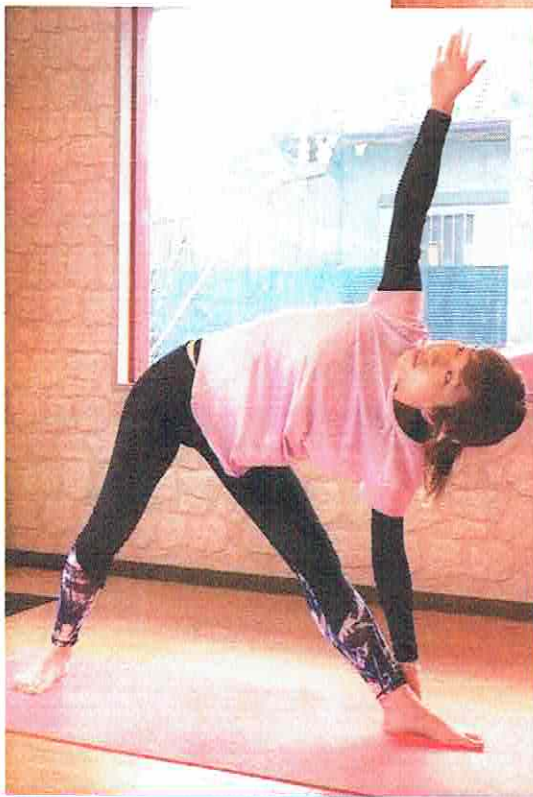
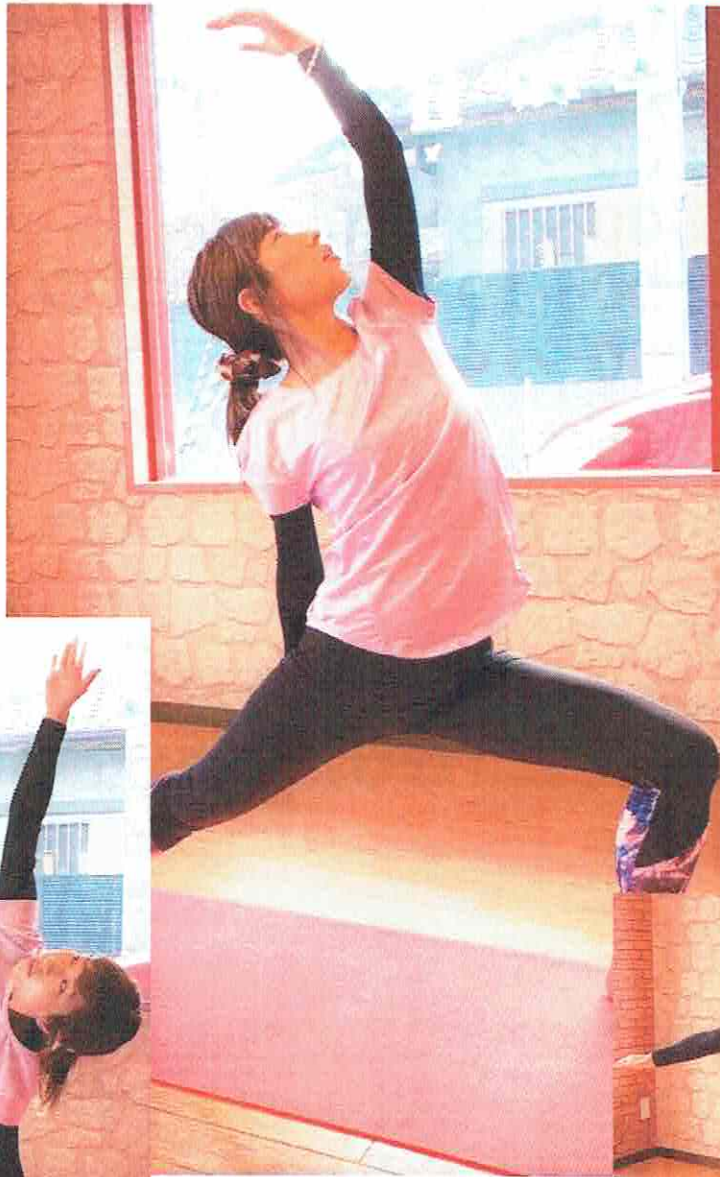


各種レッスンのご案内

(ヨガレッスン、ウォーキングレッスン
体幹トレーニング)



場所：スイッチオン伊丹鴻池（鴻池バス停前）

定員：5名

レッスン料金：1回¥500（税込み）

持ち物：動きやすい服装、飲み物、上履き（スリッパなど）

講師：内谷桃子（理学療法士・ヨガインストラクター）

☆☆☆☆ 3月のレッスンご案内☆☆☆☆

3/7 (木) 18:00~19:00	ヨガ(肩こり対策)
3/13(水) 18:00~18:40	体幹トレーニング
3/14(木) 18:00~19:00	ヨガ(腰痛対策)
3/20(水) 18:00~18:40	ウォーキングレッスン
3/21(木) 18:00~19:00	ヨガ(不眠対策)
3/27(水) 18:00~18:40	体幹トレーニング
3/28(木) 18:00~19:00	ヨガ(シェイプアップ)
3/30(土) 13:00~14:00	ヨガ(シェイプアップ)
14:30~15:10	ウォーキングレッスン

スペシャル

・ヨガレッスン

強度★

→自分の体の調子を知り、動きを自身でコントロールする練習をすることで、「なりたい自分」へ導きます。

※不調改善や美容・健康に◎

・ウォーキングレッスン

強度★★

→自分の姿勢や歩行の特徴を知り、より安全に美しく歩く方法を身に付けます(ストレッチや軽い筋トレ含む)。

※美容・健康とリフレッシュに◎

・体幹トレーニング

強度★★★

→体幹筋群の筋力強化やシェイプアップを目的にしたトレーニングです。芯の強い身体作りを目指します。

※美容・健康とスポーツにも◎



スイッチオン伊丹鴻池

住所：〒664-0006 兵庫県伊丹市鴻池6丁目8番1号

TEL：072-764-7296 FAX：072-764-7297