

ツキイチココカラ

参加者募集

コアを整え、機能改善
そして自分自身の力を引き出す身体づくりへ



ストレッチポールでコアコンディショニング

ボディキネシス

くるるのオープンをきっかけに身体にいい事始めませんか？！
10月から第4木曜夜にレッスンをスタートしました！
仕事帰りに体をメンテナンス！！皆で楽しく動いて、笑顔でワクワクの毎日に
しましょう(*^_^*)運動が苦手な方も大歓迎！！

日 時：毎月第4木曜日 19時30分～20時45分

内 容：ストレッチポールを使ったコアコンディショニング、
ミニボールを使ったボディキネシス（機能改善体操）を中心に
姿勢改善や腰痛・肩こり予防に繋がるエクササイズ

会 場：くるる

料 金：2,000円（税込）／回 （レンタル料200円）

定 員：各回 8名 （最少遂行人数3名）

持ち物：ヨガマット、水分、運動できる服装

講 師：佐藤 崇子

健康運動指導士 / JCCA 認定マスタートレーナー、認定講師
いきいき・のびのび協会認定
ボディキネシスマスターインストラクター、認定講師



申込み：QRコードもしくは下記URLからお申込み下さい（前日18時まで受付）

<https://cococolorlife.com/reservation/>

問合せ：080-6006-7556（佐藤）

