

11月イベント情報

体力測定会



測定期間: 11/9(月)～11/30(月)

柔軟性や瞬発力、筋力…自分の体力がどのくらいか測定してみませんか??今後、どのような運動が必要になっていくか一緒に考えていきましょう!
ご希望の方はスタッフまでお声がけください。

アロマフットセラピー



11/16(月)

10:30～11:20 担当:岡田

オイルを使ってセルフマッサージを行います。
アロマの香りでリラックス効果も!?
バスタオルと靴下をお持ちください。
※ウェービングは休講となります。

MUSASHI試飲販売会



11/2(月)～11/30(月)



アミノ酸のサプリメント「MUSASHI」
脂肪燃焼、美容、筋力アップ、免疫力アップ、
関節のスムーズな動き…
自分に合った目的で選べて、効果もしっかり期待できます!
全品15%で販売中です。フロントで試飲もご用意していますので気になる方はスタッフまで!!

セルフマッサージで痛み予防

～整体ストレッチ～

11/25(水)

12:10～12:40 担当:はつみ

はつみ先生指導でご自身の身体をマッサージしてみましょう!!

※ウェービングは休講となります。

