

# 11月



# カラダにいいイクラス♪



## 11/17 (火)

### ストレッチポールで身体ほぐし&持久力運動♪

ストレッチポールを使って肩・背中周りをほぐして下半身（股関節）周りもほぐしていき、その後持久力運動をして代謝UPをねらっていきます。是非、皆様ご参加してみてくださいね(^\_^)/

担当：ふるいち

## 11/24 (火)

### かんたんピラティス de 筋力アップ! (中級編)

体の内側の筋肉（インナーマッスル）を鍛え、きれいな姿勢を保ちながら、代謝も上げていくようにしていきます。興味のある方は、是非、ご参加を\(^o^)/

今回は少しキツイかな(^\_^);

担当：みやたけ

時間：第3・4 火曜日 11:00~11:45

参加料：1回 ¥510 定員：10名

※券売機で『からだにいいクラス』のチケットを購入して受付までお持ちください。

