

猫背改善／無料体験会

美しい姿勢づくり教室

温泉の入館料 850円のみで体験できます。
フィットネスクラブもご利用いただけます。



若さは「姿勢」で決まります!!

ピラティスを行い、マイナス10歳の若々しい姿勢を手に入れましょう!!

柔軟性を高め、骨を支える筋力を向上させていきます!!

◆ピラティスとは...リハビリに基づいてつくられ、体幹を強化・安定させることにより、姿勢改善／怪我予防が期待できるエクササイズ。

9月23日（月） 16:15～17:15

9月28日（土） 13:00～14:00

場 所 湯舞音2階 フィットネスクラブ内 スタジオ

受 付 9月1日 9:00～予約開始 定員30名（先着順）木曜定休

・店頭の場合 2階フィットネスカウンターにて

・お電話の場合 0297-63-5595 fitness&spa AXIA

持ち物 運動出来る服装・タオル・飲み物

講 師 エリコ（AXIA認定ピラティスインストラクター）

※フィットネスクラブをご利用の場合は、室内履きをお持ちください。

※フィットネス会員、岩盤ヨガ会員のお申込みはできません。