

45分全10回でインナーユニット  
の活性化を図る!

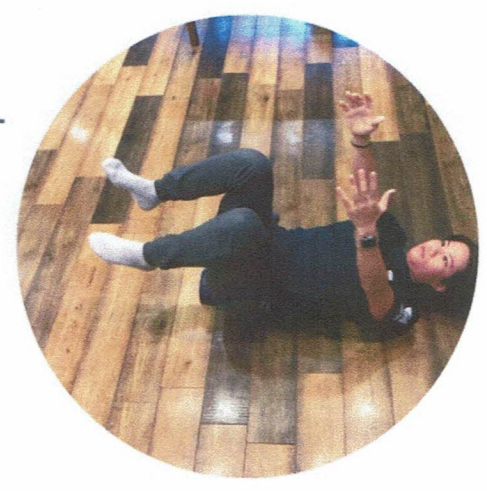
# 参加者募集中!

ストレッチポールの上で両手  
両足上げにチャレンジ

自分の脚で若々しく健康でいたい!  
体力に自信がある方でも是非一度チャレンジ!

## ストレッチ専門店がオススメするRe:CoRe

Re:CoReとは? Reとは【再び】 CoReとはよく耳にする【体幹】  
関節の可動域や、若い頃の柔軟性を取り戻す為に、体全身のリラックスをスト  
レッチポールで促し、体幹活性化を図るエクササイズまでを行います。忘れてしま  
った、体幹の使い方をこの教室で習得していきます。



**開催場所** ONE FOR ALL 横浜 会議室L

**開催日** 金曜日 月2回開催  
3月～7月

**開催時間** 9時30分～10時15分(12人)  
10時30分～11時15分(12人)

**費用** 全10回予定 都度¥2,000  
回数まとめて購入の場合¥1,500×回数分 現金払いのみ

参加申し込み  
お問い合わせ先

ストレッチ専門店FREEROM  
045-881-4411  
freerom.stretch@gmail.com (担当：島袋)

メールQRコード



読み取り後【メール作成画面をタップ】するとメールが起動されます→