

3月 8日(金)	①9:30~10:15 ②10:30~11:15	2部での開催になりますが、1日のセッションは同じ内容ですので、お時間のご都合が良い時間でご参加下さい。
22日(金)	①9:30~10:15 ②10:30~11:15	
4月 5日(金)	①9:30~10:15 ②10:30~11:15	
19日(金)	①9:30~10:15 ②10:30~11:15	
5月 10日(金)	①9:30~10:15 ②10:30~11:15	
24日(金)	①9:30~10:15 ②10:30~11:15	
6月 7日(金)	①9:30~10:15 ②10:30~11:15	
21日(金)	①9:30~10:15 ②10:30~11:15	
7月 5日(金)	①9:30~10:15 ②10:30~11:15	
19日(金)	①9:30~10:15 ②10:30~11:15	



Re:CoRe をすると何がいの？

- ✓慢性痛や違和感の軽減
- ✓筋肉バランスが良好に
- ✓身体の使い方が上手くなる
- ✓セルフケアが身につく

パーソナルストレッチトレーナーを8年。現在も、戸塚で地域に愛される店舗をお客様にサービス提供しております。ストレッチ専門店フリーロムではストレッチだけでなくRe:CoReと一緒に取り入れた事で多くのお客様に身体の悩みが解消することができました。今回は、そのエクササイズでお体の悩みが少しでも楽になれば嬉しいです！是非、10回の参加お待ちしております。

【担当講師】



JCCA認定トレーナー
NASM-CES
島袋優美

メールQRコード



ご質問等ははこちらから
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。→