



らくらく♪運動教室 第3弾!!

# 冷え性改善教室

これからどんどん寒くなるのと同時にやってくるのが  
カラダの冷え!!カラダが冷えると、

疲労、便秘、肌荒れ、肩こりなど

さまざまな症状の原因となってしまいます。

カラダをぽかぽか温めて、

今年の冬もココロとカラダを元気に乗り切りましょう!!



★日時

11月23日(月)

★定員

15名(一般、会員合わせて)

★料金

1回受講 ¥300(税込)

2回受講 ¥500(税込)

※会員無料

★時間

1講座目 11:00~

2講座目 14:00~

ご予約は、  
電話・フロントにて受付中!!



ジム・プールの  
無料体験もできます!