



身体の中から  
キレイを手に入れ  
る

4月  
10・17・24日  
Wednesday  
13:00~  
14:00  
時間変更

# ボディケア& リラクゼーション

身体を緊張から解き放ちバランスよく  
全身を使いながら運動を行います!!

身体のコア（腹部・背中・骨盤周辺）を  
使う動きを中心に運動を行い、柔軟性や  
筋力の向上を目指します!!  
基礎代謝を上げて、痩せやすい身体を  
手に入れましょう!!

## 参加方法

フロントにて、  
プログラム開始時刻の  
30分前から整理券を  
配布します



担当インストラクター

渡辺 美咲

普段はプールでアクアプログラムを  
担当しています!!  
運動・スポーツを通じて、  
健康維持・増進に少しでも  
貢献できればと思います!

## 募集人数

20名

## 場所

ゆらりスタジオ

## 持ち物

- ・動きやすい服装
- ・飲み物
- ・バスタオル

さしま健康交流センター 遊楽里

茨城県坂東市寺久1290 ☎ 0297-20-9822

営業時間 平日・土曜日 10:00から21:30

日曜日・祝日 10:00から21:00

ゆらりHP ゆらりIG

