体験講座

Wの刺激

《脳と足裏》

青竹エクササイズ



音楽に合わせて青竹を踏みながら、
脳と足裏に刺激を与えて、
スッキリとした爽快感と疲労回復・
デトックス・冷えやむくみの改善や
脳の活性化を目指す
欲張りなプログラムです。



日 程　①12/17 木曜日　14：00～15：15

定 員　15名　19歳以上の男女

受講料　1,000円（1回分、含消費税）

携行品　青竹・ヨガマット（貸出可）スポーツタオル、飲料水

講 師　保坂　公美　（美ユーティ Bodywave ®）

12月5日（土）10時より「窓口」・「電話」にて受付開始！

サンライフ秋田　☎018－863－1391