

# エクササイズ教室(秋期) 【姿勢改善編】

ストレッチポールを使用した**姿勢改善プログラム**を始め、**リンパコンディショニング**を取り入れていきます。この機会にご自身の**姿勢**を見直してみませんか？！

【講師】スポーツトレーナー

【日時】 10/16～12/4 毎週水曜日  
13:00～14:00 (全8回)

【対象】 18歳以上

【定員】 20名

【料金】 2,400円

【募集期間】 9/1(日)～9/15(日) **必着**

※応募多数の場合は抽選となります

※定員に満たない場合は、募集期間を延長し先着順にて受付します