

足の疲れ ・ **腰痛**に

お悩みの方へ

キューレン

Q-Ren

～足・腰ほぐし&エクササイズ～

下半身を中心に筋肉をほぐし、
無理なく筋肉に刺激を与え、
疲れを癒すクラスです。

受付開始

8月3日(土)

運動が苦手な方、初心者の方にもオススメです！

参加費：1回 550円 (税込)

日時：9月7日(土) 11:15～12:00

定員：25名

対象：介助なしで生活できる高校生以上の方
体力を付けたい方
足の疲れや腰の重さが気になる方

担当者
大山

※キャンセルは開催日を含む3日前まで全額返金。