

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。

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：10月-19日（土） 11:15～12:00

11月-16日（土） 11:15～12:00

12月-14日（土） 11:15～12:00

受付開始

10月⇒9月7日（土）

11月⇒9月28日（土）

12月⇒10月26日（土）

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

※キャンセルは開催日を含む3日前まで全額返金。

担当者

大山