

当日館内お買上レシート
税込1,000円以上
ご提示で100円割引

しんかなカルチャー

食べても太らないカラダをつくりたいあなたへ

ぽっこりお腹解消エクササイズ

● 開催日時 2018年10月20日(土)
13:00~14:30

● 開催場所 フレスポしんかな2階アベイル前
(大阪メトロ御堂筋線「新金岡」駅より徒歩3分 堺市北区新金岡町5丁1番1号)

カリキュラム

- 1.肋骨をしめる呼吸法
- 2.下腹ぺったんこお腹エクササイズ
- 3.固くなったお腹・背中を伸ばす
- 4.日常生活でズれた骨の位置を戻す
- 5.下半身がキュッと締まるエクササイズ
- 6.皮下脂肪を減らす、有酸素運動
- 7.カラダのゆがみ・疲れをリセット



★参加料: ¥1,000(税込)

★定員: 20人(予約制)

★持ち物: 動きやすい服装・バスタオル・水分

講師: 荒木 奈々
一緒にエクササイズ
しましょう!



株式会社カルチャー・ケア・サービス

お申込み・お問い合わせ先

TEL 06-6131-5509