

9月のイベント日程

2020.9.1～お申込みスタートです！！

空

風

アーユルヴェーダ

9月23日(水)

11:20～12:20

料金:1000円/名

定員:8名 対象:どなたでも
5元素(空・風・火・水・土)によるエネルギー
が自分のどれにあてはまるかを知り、よりよ
く生きていけるためのアドバイスをします。

水

火

地



楽しくラテンエアロビクス

9月25日(金)

15:00～16:00

料金:1000円/名

定員:8名 対象:18歳以上

楽しいラテン音楽に合わせて行う簡単
なラテン動作を取り入れたエアロビクスです。
初心者さん大歓迎！！



顔ヨガ

9月24日(木)

11:20～12:20

料金:1000円/名

定員:8名 対象:18歳以上

顔の表情筋を鍛え、ストレッチすることで、シワ
やたるみの改善が期待できます。表情筋を鍛え、
美しい表情をつくりましょう！



ママのゆるストレッチ&

ベビーマッサージ

9月29日(火)

10:00～11:15

料金:1200円/組

定員:5組

対象:月齢3ヶ月～12ヶ月の赤

ちゃんと母親

肩こり、腰痛解消のストレッチ後にベ
ビーマッサージをします！

耳ヨガ

9月24日(木)

15:00～16:00

料金:1000円/名

定員:8名 対象:18歳以上

100以上あるといわれる耳ツボを刺激して、
美容効果や腰痛、肩こりが改善されます。今
回は、「美人のツボ」といわれる箇所を刺激し
て、リフトアップをします。



- * 会場は売布北グラウンド内会議室
- * 開催にあたってはコロナウイルス感染予防
の為のご協力をお願いいたします。
- * 内容は変更になる場合があります。

売布北グラウンド
0797-62-6511