

アクション中央は大人のチャレンジを応援します！
ご家族やご友人を誘って参加しませんか？

アクション中央



健康体操まつり

～心も体も全身整えるカンタン体操体験～

 **4月20日** 日 9:00-12:00

参加費 会員：1,300円 会員外：1,500円

対象 18歳以上の方

持ち物

動きやすい服装、飲み物、
スポーツタオル

肩こり改善

ストレッチ

9:15～ 9:45

リンパの滞りによる冷えや
むくみを解消するストレッチ
です。凝り固まった身体を
ほぐしましょう。



Pilates インストラクター
担当 鷲尾 紋子

足つぼ マッサージ

10:00～10:20

一番下から身体を支えて
くれている足裏をケアします。
一緒に揉みほぐしましょう♪



担当 稲葉 綾子

腰痛改善体操

背骨コンディショニング

10:30～11:00

背骨のゆがみをととのえる
体操を行います。
姿勢が気になる方に。



背骨コンディショニングインストラクター
担当 松井 しお理

座談会～中央トーク～

11:15～11:45

スタッフと座談会。
中央クイズや参加者全員に
ハズレなしの抽選会あり！



パパ、ママの参加も 大歓迎♪

定員5名

小学生までのお子様を
スタッフがお預かりいたします。
勉強道具も持ち込みOK！
お子様1人につき 500円



お申込み方法

定員30名

フロントまたは下記QRコード
よりご予約ください。
その際に参加希望の
レッスンもご回答ください。



★4月16日(水)
19:00まで

TEL:025-267-7322