

スタジオ Heal

春の体験会



期 間

'23 4/12(水)~23(日)

対 象

小学3年生~ご高齢の方まで！！
凝りや痛みでお悩みの方
柔軟性・筋力をアップしたい方
ダンス・スポーツを上達させたい方

内 容

ボールを使って身体の中から凝りをほぐし、自分の身体の歪みや癖を理解しながら全身のストレッチで柔軟性と筋力アップを目指します！！
全身の血流が良くなり心身共に元気になります！！

詳細・お問合せ・ご予約

スタジオ ヒール

studioheal2022@gmail.co

☎ 090-3752-0647



スケジュール

水	木	金	土	日
10:00-11:30			10:00-12:00	
メンテナンス		11:45-13:15	メンテナンス	14:30-16:00
ストレッチ		メンテナンス	ストレッチ	メンテナンス
		ストレッチ	トレーニング	ストレッチ
	19:30-21:00		16:30-18:00	
	メンテナンス		メンテナンス	
	クールダウン		クールダウン	