

りらいぶ12周年記念イベント 特別健康レッスン



特別講師 松浦 弘美

1961年 北海道札幌市出身

レッスン指導歴30年。エアロビクスをはじめダンスプログラム、ズンバ、ピラティス、サルセーションとバラエティに富んだレッスンを行っています。
ヨサコイのサークルも行い仙台で势力的に活躍している。

・第1回 11月18日

身体が固いと諦めてはダメ！

ゆっくりと柔軟性を上げるエクササイズ（ストレッチ系）

・第2回 11月25日

柔軟性を高めながら体幹を鍛えよう！

体幹を鍛え、柔軟性を高める簡単エクササイズ（筋力系）

・第3回 12月 2日

リズムに合わせて動き 可動域を広げる！

リズムに合わせて楽しく運動できるエクササイズ

・第4回 12月 9日

簡単有酸素運動！

リズムに合わせるのが苦手な方も楽しく簡単にできる
エクササイズ

・インターネット予約、又はりらいぶ・スイミング各施設

フロントで申し込みができます。（チラシをご覧ください）

「楽しく動ける身体を作る」 ボデイメイクの基礎！

・オンライン(ZOOM)参加

1回/ 500円

4回/2000円

・りらいぶで直接参加

1回/1000円

4回/4000円

