

# 美姿勢レッスン

～ストレッチポールで姿勢改善～

ゆがみ解消！体幹アップ！

肩・腰・背中がとっても楽に！

コンディショニングなのでらくらく♪  
年齢問わず、どなたでも始められます。  
バランス向上♪ ウエスト引き締めも♪  
ぜひ、体験にお越しください！



- 【午前】 木曜日 10:00～11:30 ※60分コースもスタート時間は同じです。  
【午後】 火曜日 13:30～15:00 **いつでも体験できます♪**  
【夜間】 日・月(隔週) 19:30～21:00 **ご予約ください！**  
【予約】 パーソナル・少人数レッスン ご要望に応じてレッスンします！

《 ニーズに合わせて、コースをお選び頂けます！ 》

★肩・腰 らくらく 姿勢改善 60分コース 1回 1,000円

★肩・腰 らくらく+体感アップ 90分コース 1回 1,500円

月4回でお得！

60分コース 1ヶ月 3,500円

90分コース 1ヶ月 5,000円

【お申込み：お電話 または ホームページから】  
(予約制：定員15名)

《 TEL 》 070-5415-4208 (川添)

JCCA マスタートレーナーA級講師

川添 まり子

<http://www.marealize.com/>

鹿児島リアライズ

検索



会場：ダンススタジオリキ

<https://dsr264.wixsite.com/dsrwebsite>