

美姿勢レッスン

～ストレッチポールで姿勢改善～

骨盤リセット！ゆがみ解消！

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。
背中スッキリ♪ ウエスト引き締めも♪
ぜひ、体験にお越しください！

寝るだけカンタン♪



ふだん手の届かない
カラダの奥の筋肉をほくす

ストレッチポール®

【午前】 木・金 10:00～11:30

※60分コースもスタート時間は同じです。

【午後】 火・木 13:30～15:00

いつでも体験できます♪

【夜間】 月曜日 19:30～21:00

ご予約ください！

《 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

60分コース 1ヶ月 3,500円

90分コース 1ヶ月 5,000円

月4回でお得！



JCCA マスタートレーナーA 級講師

川添 まり子

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)

<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>