

# パーソナルレッスン体験会

\*ストレッチ

\*ヨガ

\*ゴルフストレッチ



お気軽に“パーソナルレッスン”を受けてみませんか？ 運動不足解消はもちろん、お悩みに応じたトレーニング方法をご提案します！！

**【無料チェアヨガ体験】** 6/27 (木) 9時~9時半 場所：4Fリラック斯拉ウンジ

**【パーソナルレッスン】** 6/27 (木) 10時~12時、13時~16時 (30分単位)

場所：4Fストレッチルーム 金額：2,160円 (30分)

\*15分単位で延長可。\*ご予約優先となりますが、当日受付も可能。

## インストラクター

大谷めぐみ (MEgU) 氏

京都を拠点に活躍中



## レッスン内容

ボディチェックを行った後、個人に合ったストレッチやトレーニング方法をお教えします。

運動不足や腰痛・肩こりなど起きやすい姿勢になっていませんか？

お気軽にご相談下さい。