

# 特別講座開催のお知らせ

## 春に向けて!ヒップアップに効くお尻の鍛え方

寄せて、あげる!と効果的 ^\_^

何歳からでも遅くはありません、キュッとあがったお尻にしませんか?見た目も良くなり、ねこ背や腰痛、膝の痛みでお悩みの方、歩く時にふらつく、足が前に出にくくなったなどでお悩みの方も対象となります。

日時：2月19日(水) 11:00～12:00  
13:30～14:30

場所： 棕野店

料金：回数券1枚 定員：各10名

講師：理学療法士 小粥裕介

対象者:会員様ならどなたでもご参加頂けます!

※参加希望の方は受付にて回数券をご購入の上お申し込み下さい。  
回数券は1枚750円(税込)です。

ご予約  
お問合せ

 長府店 ☎ 083-242-1090

担当 藤

 棕野店 ☎ 083-242-0054

担当 森