

主婦や
高齢者に
おすすめ!

ストレッチ専門店ストレッチックス新大塚店 2014年10月特別イベント

参加費
500円

新大塚駅すぐの新店舗で! “ストレッチ教室” 【30分スタジオレッスン】参加者募集

ストレッチ専門店ストレッチックスでは、「新しいストレッチ習慣で根本改善するカラダ」を実感していただくため、目的別ストレッチのグループレッスンを開催。1回30分、「疲れ・コリ改善」「痩せにくい」「姿勢を美しく」という人は、以下の内容を確認のうえ今すぐご予約下さい!



肩 コリ

痩せたい

腰 痛

姿勢改善

疲 労

運動不足

▼大手フィットネスクラブでも実施されているレッスンを、新大塚で! (動きやすい服装で)

▼開催日時・教室内容 (各回30分教室+15分程度/1回定員4名/参加費500円)

□ 10月 21日(火) ① 12時~12時45分 ② 14時~14時45分

● **ストレッチヨガ教室** ※おススメは・・・「しなやかで健康な体を取り戻したい人」!
: ヨガのなかでストレッチ要素の高い動作に絞り込んだ、全身のセルフストレッチ。

□ 10月 22日(水) ① 12時~12時45分 ② 14時~14時45分

● **シェイプアップストレッチ教室** ※おススメは・・・「なかなか運動が続かない人」!
: 下半身のむくみ解消や背中・ウエストラインをすっきりみせるためのストレッチ。

□ 10月 28日(火) ① 12時~12時45分 ② 14時~14時45分

● **ストレッチ&ウォーキング教室** ※おススメは・・・「美しい歩き方になりたい人」!
: 健康的で美しい姿勢で歩くためのポイントと実技をお伝えします。

□ 10月 29日(水) ① 12時~12時45分 ② 14時~14時45分

● **骨盤ストレッチ教室** ※おススメは・・・「肩こり・腰痛が慢性的につらい人」!
: 骨盤周りの筋肉を動かしやすくすることで、腰痛や疲れの改善・予防を行います。

▲ストレッチックスでは、オリンピック選手指導歴のあるアドバイザー監修のもと、大手整体サロンや大手フィットネスクラブで豊富な経験を持つトレーナーが施術・指導を担当。「お体でお悩みのこと」は、何なりとご相談下さい!

【会場】新大塚駅 2番出口徒歩30秒の当店
【申込】以下TELから予約・お問合せ下さい!

TRETCHEX ストレッチ専門店
ストレッチックス

東京都文京区大塚5-8-10 2F

☎ 03-3944-0704

年齢
性別
不問



「ストレッチ専門店って何?」「どんなことをする店?」「カラダが硬くても大丈夫なの?」などのご質問は・・・<http://stretchex.jp> (ストレッチックスで検索) や、お電話でお気軽にお尋ねください!