

お子様連れ OK

ママのための ストレッチ

身体をほぐして気持ちも元気になりましょう♪

日時：5/7、5/21、6/18、7/2 (all 火曜日)
10:30~11:30

場所：ウェルネスプラザ 2F 健康スタジオ

持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物

参加費：1回 1000円

<メニュー>

全身ほぐせるセルフマッサージ

肩こり・腰痛がほぐれるストレッチ

猫背予防の『ペンギン筋トレ』

どこでもできる♪簡単ヒップアップ などなど



<プロフィール>

熊木梨乃 Kumaki Rie 埼玉県出身、取手市在住

モダンダンスダンサー、振付家

子供達へのダンス指導

ジャイロキネシス認定トレーナー

2018年4月に女の子を出産しました！

<メッセージ>

毎日お疲れ様です！

日々の育児などで溜まった疲れやコリを

一緒にほぐしませんか？

深呼吸しながら身体をほぐした後は、自然と心もス
ッキリして元気になります♪

ゆったりペースのクラスです。

運動が苦手、体力に不安がある方もご安心下さい。

☆ご予約・お問い合わせは下記アドレスまで☆

Instagram やってます！

[rie_.cco](#)

クラスの様子やスケジュール、
ダンス写真などUPしています。
フォローして下さい♡

kumacco828@gmail.com