

カルド高槻 休館日 イベント

運動が苦手な方、最近身体を動かしていない方にオススメ!やさしい体験会です♪

開店時間 10:00~ レッスン時間 10:30~11:30

※両日ともに常温で行います

9/16 かんたんエアロビクス ※男性IR担当

音楽に合わせて楽しくエクササイズ!
どんよりしがちな梅雨の気分をリフレッシュ♪

柔軟性UPによる、怪我の予防や血流の改善
心身のストレスの解消に効果的です^^♡

9/30 健康ストレッチ

参加費用

無料

見学だけでも可能◎

お友だち

お2人
招待できます!

会員でなくてもOK♪

初めてでも

**安心
安全**

経験豊富な先生が
丁寧にサポート!

定員 **20名様**

ご予約

お電話または、フロントまで
高槻店 TEL: 072-682-1221

当日は動きやすい服装とお水をご持参くださいませ