

Summer

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

7/14 健康ストレッチ

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^^♡

タオルを使って上半身のエクササイズをすることでこの腕の引き締めにも効果的です♪

7/21 チャンバラエクササイズ

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

