

もう転ばない！

～スタスタ歩ける足のつくり方～

こんな方におすすめ！

- ◆ いつまでも**自分の足**で歩きたい
- ◆ **肩こり・腰痛**がある
- ◆ **姿勢**が気になる
- ◆ **脂肪**が増えてきた
- ◆ **疲れ**が取れない

始めた人から
どんどん変わる



誰でもできる

ムリのない運動と簡単なボディケアです。
心も体も**元気**になりましょう！

体験会

日時 ① 8月20日(木) 11:00～12:00
② 8月27日(木) 11:00～12:00

場所 **ジャンピングキッズスクール** *すみれ幼稚園向かい
(山科区勸修寺平田9)
*駐車スペースはございません。
お近くのコインパーキングをご利用下さい。

参加費 **500円** (税込) *①②どちらか1回の参加に限ります。

定員 **10名** (先着順) *定員になり次第締め切らせて頂きます。

準備物 動きやすい服装・汗ふきタオル・飲料水
ヨガマット又はバスタオル

★ 教室は必ず**マスク着用**をお願いします。

9月3日スタート

チケット制
5回 5,000円(税込)
10回 9,000円(税込)

感染予防対策

- ・検温
- ・マスク使用
- ・消毒
- ・換気

～お申込み・お問合せ～

090-5896-1790

インストラクター



山内美紀