

まずは！体験会へ
お越しください！！

4月29日（金）

15：00～15：45

参加費：800円

持ち物：運動できる服装、室内シューズ、
飲料、タオル

週2回たったの45分

5月スタート
全10回

シニアのための 健康運動教室

運動指導者、整体師の知識を活かして
専門スタッフがサポートします！

全10回 ￥10,000（税込）

65歳以上対象 女性限定

定員5名以上で開催

月.金曜日15：00～開催予定

着竹ふみを使った軽い昇降運動



リズムに合わせて楽しくステップ



スマイル口腔、呼吸体操



ストレッチ、脳活性化など、
病気や怪我の予防、減量にも役立ちます！

Laku
ness
ラクネス

Woman's Space
～健康と美容は自分でつくる～

お問合せ：フィットネススタジオ「ラクネス」

茅野市宮川1121 ☎0266-78-7639

Email//lakuness@yahoo.co.jp