

# 9月より朝活ラピス

## 始めます！！

週替わりで身体に良いにしませんか

開催日 9月10・17・24 日木曜日

朝8時より30分間(10分前にお越しください)

場所 ワシミ整形の隣の建物 ラピス1階スタジオ

参加費 1回 ラピス会員 400円・会員外 500円

(ラピス会員様が会員外の方を紹介され参加の場合は  
ラピス会員 300円・会員外 400円になります)

10日	骨盤底筋にアプローチ～尿もれ、下っ腹の気になる方へ～
17日	ストレッチポールで姿勢改善
24日	のびのびストレッチで身体スッキリ

※全日、脳トレやります！脳の活性化に！

予約制(10名定員)となります

ご予約・お問い合わせはラピス受付までか

お電話(73-2383)にてお待ちしております。