

パーソナル（個人）レッスンに

新しく二つのクラスが始まります！

ママとベビーのための

マザークラスSTART

出産後の気になる骨盤の歪みや体形の変化、筋力の低下を回復！



赤ちゃんの歪みも整えながら

親子で楽しくレッスン！



10年後の自分のために！

筋力アップコース

硬い筋肉はケガのもと！しなやかな筋肉づくりが重要です。



こんな方にお勧め！

・身体が硬い ・疲れが取れない ・腰痛や肩こり ・姿勢や体形の崩れ

呼吸法を使った独自のリラクゼーション運動法で、コリやハリを整え、
お一人お一人に合ったトレーニングプログラムで、コア（身体の中心）の筋肉を強化し、
健康で美しい姿勢を取り戻すコースです。



楽しくレッスン！さあ始めましょう、春から柔らかな筋肉づくり！

※どちらのコースも①プライベートレッスンでご予約制です。ご都合に合わせて御予約ください。

※料金 : 4725 円（会員） 5775 円（非会員）

株式会社身揺気・ヘルスカウンセリングセンター福岡 代表 比護 美由紀
〒811-3102 福岡県古賀市駅東2丁目14-3-2F
TEL 092-943-2361 FAX 092-943-2463