



1月開講

入会金無料

12月の水曜日プレオープン (3日・10日・17日・24日)

50歳からの 姿勢改善クラス

～体の真ん中にスイッチを入れて、
背中が軽くなる90分～

最近、こんなお悩みありませんか？

「背中が丸くなってきた」

「立つ・歩くが辛い」

「腰まわりが気になりはじめた」

そんな50代・60代の悩みを解決する

“やさしい姿勢づくり”クラスです

がんばらないのに、姿勢が変わる。

姿勢の悪さは不調・万病の元。

無理なポーズも、出来ない筋トレもナシ

シンプル・簡単な動きで体の“真ん中”に

スイッチを入れるだけ

初回体験

¥2,000

12月は特別価格1,000円



講師 松寄有由光 (61歳)

同世代だからこそ“今の体の
変化”がよくわかります。



- 初回体験：¥2,000
- 会場：スタジオクレイン鶴川
(小田急線 鶴川駅から徒歩2分)
- 日時：毎週水曜 10:15~11:45



Tel. 090-6304-9655

受付時間 10:00~15:00

「同世代の60歳が指導」 / 「少人数・丁寧」