

正しい姿勢で、
もっと動きやすく、もっと気持ちよく!

特別レッスン(全10回)

姿勢スツキリ教室

～10回で1つの習慣を身につける教室～

いい姿勢は
いい未来を
つくる!



定員
10名

この教室で目指すこと

姿勢を整え、
いつまでも動ける体づくりを
サポートします。

姿勢を
整える

体の
バランスを
整える

柔軟性を
高める

日常生活を
もっと
快適に

アプローチするところ



足裏



肩甲骨まわり



股関節まわり



腸腰筋



内もも



お尻



お腹

初回と最終日に

AIによる姿勢チェックを実施!

ご自身の姿勢を写真で撮影し、
AIが姿勢の変化をチェックします。

横



後ろ



見える
変化を
実感!

※撮影は、レッスン時に
スタッフにてさせて
いただきます。

申し込み開始

10月5日(月) 予約方法 お電話、もしくは直接フロントにて。

日時

11月5日(木)～1月21日(木) 毎週木曜日
11時15分～11時45分

お休みの日 12月24日・31日

場所

パル体育館

対象

16歳以上で 介助なく教室に参加できる方

参加費

一般 5,500円(税込) | フリー会員 2,200円(税込) | レッスンフリー会員 1,100円(税込)



AIによる姿勢チェックの診断結果をお渡しします!

定員

10名(要予約)

担当

牧 直美

☎(0563)54-3786



パルスイミング西尾