

ストレッチポールを使ったリラックスエクササイズ

# コアリセット

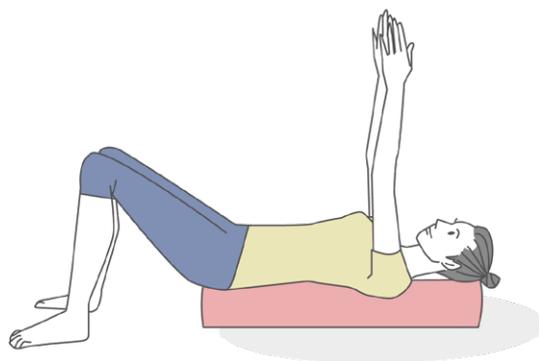
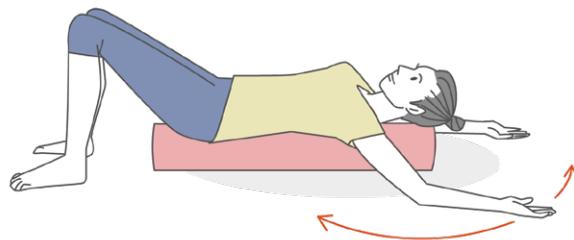
「ストレッチポールは持っているけど、使い方がよく分からない」という方に

毎月  
第3日曜日

▶11:00~

▶17:00~

各回30分程度



【参加料金】 ¥2,200

【定員】 各回3名まで

【場所】 美容整体 makani

【内容】 グループレッスンで、正しい使い方、効果を実感してもらいます。  
普段の生活スタイルが引き起こす身体の緊張・筋肉を緩めて、  
リラックスしましょう。

【POINT】 老若男女問いません。おおよそ15分くらい使用することで、  
・姿勢や骨格を整える ・硬くなった筋肉を緩める  
・呼吸が深くなる ・リラックスできる  
など、さまざまな効果が期待できます。

表示料金は消費税込みです。開催日は変更になる場合がございます。変更の場合は公式サイトまたはSNSなどでお知らせをいたします。



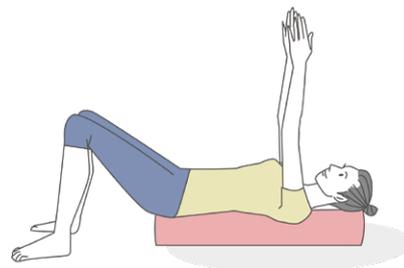
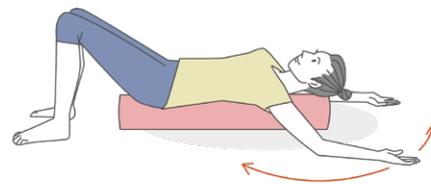
# ストレッチポールを使ったリラックスエクササイズ コアリセット

「ストレッチポールは持っているけど使い方がよく分からない」という方に

毎月  
第3日曜日

▶ 11:00~  
▶ 17:00~

各回30分程度



【参加料金】 ¥2,200

【定員】 3名まで

【場所】 美容整体 makani

【内容】 グループレッスンで、正しい使い方、効果を実感してもらいます。  
普段の生活スタイルが引き起こす身体の緊張・筋肉を緩めて、  
リラックスしましょう。

【POINT】 老若男女問いません。おおよそ15分くらい使用することで、  
・姿勢や骨格を整える ・硬くなった筋肉を緩める  
・呼吸が深くなる ・リラックスできる  
など、さまざまな効果が期待できます。

表示料金は消費税込みです。開催日は変更になる場合がございます。変更の場合は公式サイトまたはSNSなどでお知らせをいたします。

*makani*  
HEALTHY AND BEAUTY

美容整体 マカニ  
10:00~20:00/木曜定休

京都市中京区一之船入町537-23 ミレニウム御池501  
TEL. 080-5360-8801 <https://makani.salon>      
e-mail: healthy.and.beauty.makani@gmail.com