

Let's

体験

うさこビクス

レッスン生大募集

今から始める！！

元タカラジェンヌの
うさこが提案する、椅子を使った

ストレッチ × 体幹
トレーニング

楽しく丁寧に
教えます♪

講師紹介

・元宝塚歌劇団星組

かやま ちい
華山 知位

・現役介護福祉士

適度な有酸素運動は
ダイエット効果をもたらし、
肩コリや姿勢の改善につながります！

うさこビクス

お問い合わせ

✉ pochinya228@gmail.com

〒665-0061 宝塚市仁川北2-5-1

体験 ￥1,000円 さらら仁川 北館3F

日にち：8/1(金) 8/8(金) 8/22(金) 8/29(金)

時間：14時～15時半（準備・片付け込み）

持ち物：タオル・飲み物

動きやすく柔らかい靴、服装で！

公式LINE

公式Instagram

