

中尾 和子インストラクター

# コアエアロ

&

# ストレッチ



～美しいプロポーション作りのために～

2時間の中で、姿勢についてのお話やストレッチ・エアロビクスの中で、インナーマッスル・アウターマッスルに意識をもっていき、美しい動きを習得していきます。あなたの日常の姿勢や動作がきっと変わります。

**中尾和子IRのレッスンを受けるチャンス!!**

日時

**2月8日(日)**

14:40～16:40 (120分)

場所

**ルネサンス小倉**

第1スタジオ

料金

小倉会員様 **1,575**円(税込)

他クラブ会員様 **1,890**円(税込)

ビジター **3,150**円(税込)

※ビジターの方は別途施設利用料が必要になります。  
他クラブ会員様は会員種別により別途施設利用料が必要となる場合がございます。ご了承下さい。

定員

**40**名

※定員になり次第、申込終了とさせていただきます。

◆受付開始

**1月24日(土) 11時より**

◆お申込は・・・

スポーツクラブ ルネサンス小倉

TEL 093-513-2222