

# 「壁」エクササイズ！

※「壁」エクササイズとは…壁を使ってお腹、お尻、太ももなどを鍛えます。簡単な動きなので初心者でも安心です！ぜひ、この機会にチャレンジ！

**メリット**

姿勢の改善、筋力の強化、柔軟性の向上  
ストレスの緩和、リラクゼーション  
などの効果が期待できます。

2024年 5月						
	25	26	27	28	29	31
	土	日	月	火	水	金
11:00	◎	◎	◎	◎	◎	◎
14:00	◎	◎	◎	◎	◎	◎
16:00	—	◎	—	—	—	—
17:00	—	—	—	—	◎	—
18:00	◎	—	◎	—	—	—
19:00	◎	—	◎	◎	◎	◎
20:00	—	—	—	◎	—	◎

※予約制 定員4名様  
ストレッチエリアにて実施