

いつものトレーニングにプラス！

4月から
月曜日も営業開始♪

週の始まりに 心と体のメンテナンスを。

- ✓ 予約不要・出入り自由
- ✓ 20分だけでもOK
- ✓ 膝や腰に不安がある方も安心

骨密度アップ体操 (動画レッスン)

大きな画面で先生の動きがよく見える！
20分の動画を繰り返し流しているのので、
好きなタイミングで、いつからでも参加できます。

■ 月・火・水・金曜 9:15~10:15

■ 1回 550円(税込)

予約不要
途中参加・退出もOK



いす体操 (動画レッスン)

月曜日 限定

45分の動画を2回続けて流しているのので、午後の空いた時間に、
お好きなタイミングで参加できます。
座ったまま肩こり・腰痛ケア！

■ 月曜 13:00~14:30

■ 1回 660円(税込)



予約不要
途中参加・退出もOK



resola

TEL : 0795-73-1166

インスタは
こちら！



RESOLA.JAPAN