

足裏から健康に

アロマオイルをつかって

こじこじボール & セルフマッサージ

アロマオイルはおかわり自由！

日時：7月16日（月・祝）14：15～15：30



場所：3階 スタジオ

※アフタヌーン会員・アフター5会員・ナイト会員の方は、プログラム参加のみ可能です

ただし、アスレ・プール・お風呂のご利用は出来ません。（チェックイン14：00 チェックアウト15：45）

料金：ソニア会員→800円（税込）

会員外→1,500円（税込）

定員：30名



お申し込みは2Fフロントまで…

レッスン前半はランニングトレーナー小島成久先生考案のこじこじボールで足裏へのアプローチ、足裏アーチを整えます。

足裏アーチを整えることで…

姿勢を整えます。歩行時の足腰の痛み改善、階段の昇り降りが楽に…

外反母趾、内反小趾、腰痛・膝痛の方は是非ご参加ください！

後半はアロマオイルでセルフマッサージ、4種類のオイルからお好みのオイルをお選びいただき心身共にリラックスしていただけます。

参加者全員にこじこじボールプレゼント!!



担当:村井 美恵インストラクター

ソニアスポーツクラブ
(0744) 46-4655