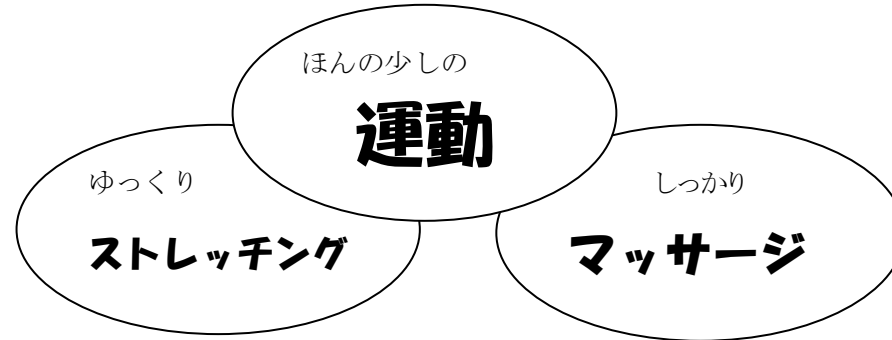




ゆるとれ



ゆるトレ（運動したいけれども習慣化できないあなたへ）

「お医者さんから運動したほうが・・・」、「運動したいけど、なにをどうしたら良いかわからない」、こんな声をメジャトレではよく耳にします。そんなあなたにちょっと運動してもらうために、ストレッチングやマッサージを中心とした簡単なエクササイズをさせていただきます。その日の体調や気分によって内容を柔軟に変化させながら、なかなかトレーニングが続かない方にも運動習慣を作るお手伝いをさせていただけたらと思います。けっして気合を入れてがんばる必要はありません！ガチガチの厳しいトレーニングではなく、ゆるゆるで優しいトレーニングから始めませんか？

開催日（2008年4月～6月の第2・第4日曜日）

4/13(日) 4/27(日) 5/11(日) 5/25(日) 6/8(日) 6/22(日)

料金 : 1万円（1回） ※キャンセルについては要相談

時間 : 初回のみ90分、2回目以降は60分のマンツーマンレッスン

対応時間 : AM8時～PM5時（最終スタートPM4時）