

免疫カアツプ

# 美活ストレッチ体操

参加希望者  
募集中!!

定員10名

定員になり次第、  
受付を終了します。

全身の血流を良くして凝り固まった身体をほぐし、  
日常生活で大切な筋力を身につけていく教室です!!

皆さんはいつまでも美しく生き活きと元気な毎日を送るためにしている事はありますか?  
身体に良いと分かっているにもかかわらず続かなかつたり…  
そんな皆さんにぜひ参加していただきたい教室です。準備するのは皆さんの身体と  
タオルだけでOK!! 気軽な気持ちでご参加ください。



みんなで楽しく  
健康にないましょう♪

カラダすっきり

代謝アップ

肩こり解消



まずは体験からご参加ください!!

教室のご案内

体験日 2/4、18、25(木) 体験料 550円(税込)

日時

毎週木曜日  
10:00~11:00

お月謝

4,400円(税込)

※レッスン中はこまめに換気を行います。

※新型コロナウイルス予防の為、マスクの着用をお願いします。

※飲み物とストレッチマットは当スタジオで準備します。  
マイドリンクが必要な方はご準備をお願いします。

※参加者多数の場合、別日でも開催します。

場所

〒798-0032 愛媛県宇和島市恵美須町1丁目5-6 ダンススタジオ「STELLA(ステラ)」  
恵美須町商店街(きさいやロード)の下手側です。丸ノ内駐車場無料チケット有。



メールアドレス ty.yfcyfc@gmail.com

ホームページ <https://yfcstella.com>

お気軽にお問い合わせください!

フィットネスインストラクター  
Yumi

