

長島康子の無理のない運動



# Yモーション

週1回30分で貴女の体が変わる☆

## 1 dayレッスン開催

1月26日(土) 免疫アップコース①

2月2日(土) //

1月27日(日) ストレス解消コース②

2月3日(日) //

いずれも13:30~14:30

1回限定 1000円 (インボディチェックあり)

今回はインボディチェックありの特別1 dayレッスンです  
(体にペースメーカー、金属のある方は利用できません)

### ★持ち物★

- ・動きやすい服
- ・タオル
- ・お水

①免疫アップコース

運動20分と腸温め10分

②ストレス解消コース

運動20分と水素足浴10分

開催場所・ご予約

株式会社桜アビステイ

大阪市中央区谷町2-7-6

みのるビル8階 (1階に吉野家があります)

電話 **06-6809-4686**

**Sakurabegin.com** 問合せページより

京阪・地下鉄天満橋駅より3分

