



こころの 安らぎケア

～身体のもみほぐし&メンタルヘルス～

「健康」には運動が欠かせないものですが、やり過ぎも身体への負担となります。

そんな時ちょっと一息・・・心と身体をリラックスさせてみませんか！？

癒しの時間で心と身体のバランスを整えましょう！

※疾患等の治療目的の内容ではありません。

【実施日】 ※各実施時間30分間

<水曜> 10:00～、11:00～、12:00～

<土曜> (第2・第4週)

13:00～、14:00～、15:00～

<日曜> 16:00～、17:00～

【場 所】 クラブルーム 【担 当】 矢 倉

【料 金】 1回 2,500円 (税込)

【予約受付】

◆毎月各曜日の最終週より予約開始◆

水曜 9:30～ 土曜 12:00～ 日曜 15:00～

※電話でのご予約は上記の1時間後より受付となります

※毎月、お一人様1回までの受講となります。

※月に2回目以降をご希望の場合、前日にて予約に空きがあれば申込可能。

