

第11回 La Santé workshop

ラサンテ ワークショップ

青竹ビクス

9/28
(土)

～誰でも気軽に足裏健康エクササイズ～

自然治癒力の向上、全身の血行促進、冷え性・むくみの改善等が期待できます。ストレッチやセルフマッサージなども行いますので爽快感も味わえます。運動習慣のない方にもオススメです♪

時間 14:30 ~
15:30

夏の疲れを足元から取りましょう!

参加費 ￥1,080

定員 15名
(要予約)

持ち物 *飲み物
*くつした
*タオル
(青竹の刺激調節に使用)



講師 五十嵐恵美

締切 9/26 (木)

場所 メディカルフィットネス
La Santé スタジオ
鶴岡市日枝字小真木原88-1
(庄内おばこの里こまぎ様 館内)

※ロッカー室・シャワーの利用は有料です。
あらかじめ動きやすい服装でお越しください。
ようおすすめいたします。

お問い合わせ メディカルフィットネス La Santé

TEL 0235-64-8858

営業時間

平日: 13:00~21:00

土日祝: 10:00~18:00

(水曜定休日)