開講1周年のご案内　12月1日（火）〜12月26日（土）のお申し込みまで

肩こり・運動不足、そのままにしていませんか。

ゆっくり伸ばして、ひだまりで整える



体験 半額 12月だけ

体験レッスン 60分

通常 ~~3,000円~~

1,500円

月4回コース 初月

通常 ~~8,800円~~

4,400円

こんな方が通われています

デスクワーク
夕方になると肩と首が重い

運動が苦手
体がかたくても大丈夫か不安

子育て中
自分の時間を少しつくりたい

お電話かWebで予約（前日までに） ▶ 体の調子をうかがう（5分ほど） ▶ レッスン60分（少人数で） ▶ おうちでできる1つ（続けやすく）

ご予約・ご相談は

ご予約 **00-0000-0000**

月〜土 10:00〜21:00（日・祝休み）

○○駅 徒歩3分（マットの貸し出しあり）
※架空の見本です（実在しません）