

GLOBAL WELLNESS DAY

グローバル

ウェルネル

デイ

In WellBe Club

2020.6.13 (土)

6月第2土曜日は『Global Wellness Day』

<特別プログラム①>

『オトナの体力測定会』

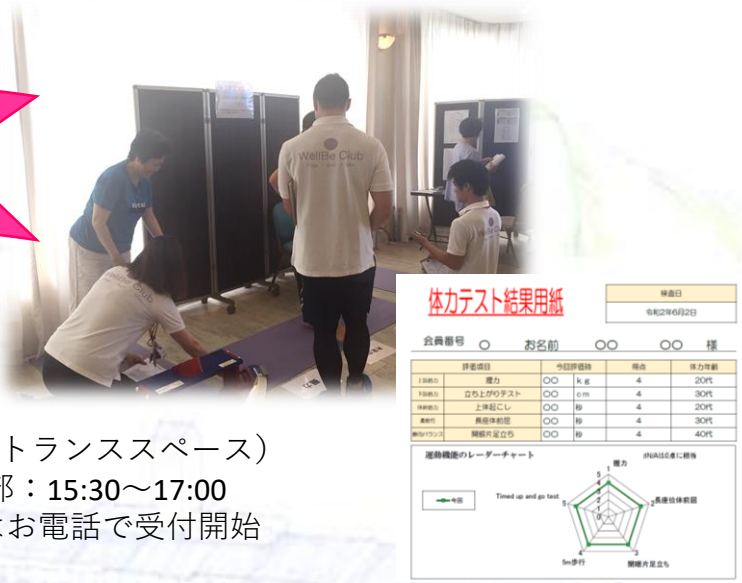
WellBeClubスタッフが握力や下肢筋力、バランス、柔軟性など5つの項目を測定し、結果表を作成致します。

この機会にご自身の身体と向き合い、健康への意識を高めていきましょう。

【場 所】 GARDEN (天候不良時、エントランススペース)

【時 間】 第1部：10:30～13:00 第2部：15:30～17:00

【申込み方法】 6月8日19時～アプリまたはお電話で受付開始



<特別プログラム②>

『姿勢改善セミナー』

無料

姿勢改善をテーマに体幹トレーニング・ストレッチ・基本的な歩き方のレッスンを実施して頂きます。

「姿勢が変われば、世界が変わる。」

女性だけでなく、男性も参加しやすい内容になりますので、皆様のご参加お待ちしております。

【場 所】 多目的ホール

【時 間】 14:30～15:30

【定 員】 30名

【持 ち 物】 室内シューズ、ヨガマット、飲み物、タオル

【申込み方法】 6月8日19時～アプリまたはお電話で受付開始

講師：徳松奈々依 氏

経歴：

- ・スターダスト× Gushcloud プロデュース
- ・エクサガール所属
- グローバルフィットネスアイコンとして活動。
- ・ミスインターナショナル2019
- 日本ファイナリスト
- ・カナダバレエ留学4年間ディプロマ取得
- ・バレエ、バレエ エクササイズ 講師
- ・今村式ウォーキングインストラクター

“One day,
can change
your whole life!”