



# BODY MAINTENANCE

## care stretch

– ストレッチボールで“自分で整える”時間 –

手が届かない背中も、  
道具を使えば、じっくりと自分でほぐせます。

肩こり・腰痛の予防や軽減に。

“年齢のせい”にしていた不調も、  
実はメンテナンス不足かもしれません。

がんばる体に、少しだけやさしいケアを。

ただ動かすのではなく、  
“いたわる”ための時間を過ごしてみませんか？

 lesson

60 min / ¥1,650 (税込)  
定員：14名 (予約制)

 day

2025/07/26(sun)15:00~  
2025/07/31(sut)15:20~

instructor : Maho