

Medical Fitness

**JOINT**

毎週火曜日

15:30~

16:00

3月限定

姿勢改善エクササイズ

正しい姿勢、  
美しい姿勢とは  
何かご存知ですか？

- ✓ねこ背
- ✓お腹ポッコリ
- ✓老けて見える
- ✓肩こりがひどい

たまにいますよね  
こんなヒト



インストラクター  
八角 茜