

夏バテ脱 **ストレッチ体操**

～女性専用健康運動スタジオ エルサ～



が気になる方へ

8月限定

「血流」が良くなる ストレッチ体操が 無料!

適度な運動での
体温調節が、夏バテ解消の
ポイントです!



暑いからこそ、ストレッチで
老廃物を流しましょう!

1週間のうち何度でも
ご参加いただけます

～ご体験の流れ～

1 健康状態をお伺いします。
お悩みをお聞かせください。



2 機械を使った簡単な運動を
ご案内します。



3 夏バテ解消に効果的な
ストレッチをご案内します。



《開催日時》

8月21日(月)～26日(土)

【午前】10:00～13:00 【午後】15:00～19:00

※日祝を除く。土曜日は午前のみ。

※混み合いますので、お早めにお電話にてご予約ください。

女性専用スタジオ

エルサ西大路花屋町店

075-325-5563



京都市下京区西七条掛越町27
【屋内駐輪場あり】



ersa official website <http://ersa.jp>