

エルサ会員様・一般の方向け

11月限定イベント



# 肩こり 改善体操

肩や首のこり…  
改善しませんか？



## 11月14(水)～24日(土)

～ 肩こり・首のつまり感にさよなら！～

寒さで筋肉が緊張し、こりや疲れなどの不調が出やすい季節です。

本格的に寒くなる前に、筋肉をほぐして改善しましょう！

お家でも簡単にできる内容です♪

エルサ百万遍店開催

### 開催日程

各回約 **20分**

事前に  
ご予約ください♪

11/14

水

10:00

11/15

木

10:30

11/16

金

16:00

11/17

土

11:00

11/19

月

11:30

11/20

火

17:30

11/21

水

9:45

11/22

木

18:30

11/23

祝・金

休店日

11/24

土

12:00

どなたでもご参加可能です♪ ぜひご参加ください。

お問合せはこちら  
エルサ百万遍店



**075-706-6770**