

# 第2弾

# パートナーストレッチ 体験会

柔軟性UP!

姿勢改善

運動反射を良くする!

身体軽やか♪

運動前後に **PNFストレッチ**

- P** 運動の情報を伝える感受容器  
Proprioceptive
- N** 神経や筋を含む神経筋  
Neuromuscular
- F** 動きを円滑にする  
Facilitation

運動能力UP!

安眠

担当：仲嶋 美華

私があなただの身体を  
サポートいたします!  
まずはご自身の身体で  
変化を体感して下さい

通常 60分体験料金 **今だけ!**

**¥2000 → ¥1000**

(税抜き)

(税抜き)

※カウンセリングを含む

**11月15日(水) ~ 11月17日(木)**

まで開催中!!