

イスに座りながらでもしっかり運動♪  
マナビバススタッフの  
**おすすめレッスン**



**全身を気持ち良くのばす  
スツキリストレッチ**



ひざ、腰が痛い方でも座りながらしっかり筋肉を伸ばせるので安心。  
レッスン後、ひざ痛、腰痛、肩こりがラクになる人続出!  
マナビバ人気レッスンです♪

スケジュール表から探して  
気軽に無料体験してみよう♪  
↓ご予約電話番号はこちら↓

**044-280-7645**