



8/10 (祝) 21:00～

## 三浦由紀美 「セルフメンテナンス」

---

O&LUBIEを代表するインストラクター三浦由紀美による、  
即効性抜群のセルフメンテナンスシリーズ。

腕こり、肩凝り、背中こりなど上半身をメインに自分でできるセルフマッサージュで体をほぐし、ヨガのポーズで整えます！

筋肉に弾力をつけ張りを取り戻し活力のある体にしましょう！