

2018年11月23日(金・祝) 10時~16時
会場：ラヴィフィットネスコミュニティ

あの日から七年
失われた多くの方々の“明日”を想う一日に
日本各地で起きている自然災害へ
チャリティ活動として今年も繋がります

第七回

百花拳



第1部

10:15~11:15

ラヴィライフワークセミナー 「ダイエットの成功は脳が決め手」

講師：榎本明美 アンフィニーNo Limit-代表
アクティブ・ブレイン協会認定セミナー講師

会員価格：1,080円 一般価格：2,160円
(内500円はチャリティ)



11:40~12:10 担当：大槻・羽場

インターバルトレーニング

12:20~12:40 担当：長林

アクティブストレッチ



第2部

12:40~

・ランチ休憩(持込可)
スタジオを開放いたします

・レッスン紹介

ラヴィプログラムに触れてみよう!

第3部 参加型

心と心をつなぐ

14:10~

ベンガンストレッチ+演武

気功法 八段錦(1~8)

二十四式太極拳

百花拳

~チャリティお楽しみゲーム~

出入りは自由
見学もご自由に
していただけます

チャリティTシャツを
当日から販売いたします
(全額寄付の対象)

レッスン紹介は13:10~
様々なプログラムを
お楽しみに!!