

Your body, for life

Blessed
健康体操教室毎日を元気に過ごすための
セルフケア

10月28日（水） 10:30～11:30

場所 ユアホール西多賀 持ち物 動きやすい服装、飲み物

始めませんか？毎日を元気に過ごすための健康習慣✨

体を心地よく動かしながら

1人ひとりに合ったセルフケアを学べる健康体操教室です。

ご自宅でも無理なく続けられる体操で、毎日をもっと軽やかに。

初めての方でも安心してご参加いただけます。

終了後、個別コンディショニングもご利用いただけます（別途料金）

Blessed
とは 心身のバランスを整え
軽く動ける身体へBlessed＝「祝福」「恵み」「奇跡」
自分の身体は、かけがえのない宝物。
身体に寄り添い、健やかな毎日をサポ
ートします。Blessedインストラクター
Sarasa / Yasuko体操のあとはゆっくりと
カフェタイムをお楽しみください♪

11:30～ ベルカフェ

ベルコ会員 200円（税込） 一般 700円（税込）

お取り寄せスイーツ
（約1000円相当）と
ドリンクで特別な
ひとときを♪

カフェだけでもOK！

ベルクマメンバー
になると...?!【半年間】
カフェが無料
詳しくは
スタッフまで✿

会場 仙台市太白区西多賀1-7-55

ご予約・お問い合わせはこちらまで

※イラスト・写真はイメージです

QR
コード
から
簡単予約

株式会社 ベルコ 仙台支社

熊谷代理店

☎ 022-743-2426

みどり生命保険株式会社取扱代理店

2026084867