

**美くなるフィットネス「B・B・V olá」
大人気のセルフケアイベント第2弾実施決定！
今回のテーマは「足首と身体の土台作り」**

開催日：12/9(日)13:00-14:00 / 12/10(月)13:00-14:00



株式会社バイクルーズ（東京都渋谷区）が運営する、美くなるフィットネス「B・B・V olá」は、自宅でも美くなるフィットネスを実践いただくため、12月9日(日)と12月10日(月)の両日、セルフケアイベントを実施いたします。

2018年11月17日に実施した第1弾セルフケアイベント、「姿勢美人！セルフケアイベント」は、55名を越える方にご参加いただき、大盛況で幕を閉じました。「また実施してほしい」「自宅で実践できるセルフケアフィットネスを学べるのは嬉しいからまた参加したい」とのご要望をいただき、第2弾の実施が決定いたしました。

第2弾となる今回のテーマは、「足首と身体の土台作り」です。身体の土台となる下半身、その中でも足首のケアを行うことで、新陳代謝の活性化や、下半身のむくみをケアできるという、自宅でも実践しやすいセルフケアを、B・B・V olá トレーナー実践のもと指導します。皆様のご参加をお待ちしております。

【B・B・V olá セルフケアイベント概要】

会場：B・B・V olá 渋谷（東京都渋谷区渋谷 1-14-11 ビーシーサロン 3階スタジオ／5階受付）

日時：12/9(日)13:00-14:00 / 12/10(月)13:00-14:00

申し込み URL：<http://www.bodybyvital.jp/shibuya/contact.html>

担当：BBV olá 渋谷店パーソナルトレーナー「神田 祐三」、「長谷川 将大」

持ち物：普段のトレーニングと同様、動きやすい服装でお越しください。（シューズ不要）

定員：各回 28名