

特別イベント教室



腰痛予防



【内容】

強度の低い体幹トレーニングとストレッチ・ストレッチポールを使ったメニューを中心に行っていきます。

【目的】

姿勢改善・柔軟性UP

凝り固まった筋肉を和らげる・姿勢改善するための筋力UP

※大人の方、体を動かせる方対象の教室です。

【日程】 10月7・14・21・28日

【時間】 毎週火曜日 11：45～12：30

【場所】 1F スポーツルーム

2,400円/全4回 定員20名

【料金・定員】 (4回ほど継続して頂くと効果を実感しやすいので
おすすめです。)※1回/¥600から参加も可能です。

【お申込み方法】

9月22日(日) 10：00～ お電話にて先着順！！

※ 利用券購入場所は1Fトレーニングルーム前 券売機

【担当】 岩永 兼吾

スポーツセンター 電話番号

03-3675-3811