

# 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21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