

特別イベント教室

R8年度 第1回 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で構成しております。

【目的】

姿勢改善をするための柔軟性・筋力UPを目的にメニューを構成致します。

※大人の方、体を動かせる方対象の教室です。腰痛の痛みで体を動かせない方はご遠慮頂いております

【日程】 4月7・14・21・28日
5月12・19・26日
6月2・16・23・30日

【時間・場所】 12:00~12:45/ 1F スポーツルーム

【料金】 1回¥600/全11回
その都度、料金支払い可能なので気軽に参加してみてください。

【定員】 15名

【お申込み方法】 3月24日（火） 12:30~ 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

【問い合わせ先】 03-3675-3811