

特別イベント教室

R8年度 2期 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
・バランスボ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】 9月8・15・29
10月6・13・20・27
11月10・17・24
12月1・8・15・22

【時間・場所】 12：00～12：45/ 1F トレーニングルーム

【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】

【お申込み方法】 当日、1Fトレーニングルーム前券売機にて
ご購入下さい。※事前予約は必要御座いません。

【担当】 岩永 兼吾

【問い合わせ先】 03-3675-3811