

一般者向け

リラックス

Relax@Stretch

ストレッチ教室

テレビで話題

沸騰中！！

<日時>

3月15日(水) 22日(水)

14:00~15:00

<場所> 体力測定室

<受講料> 500円/回



ウェーブリング

を用いた新しいストレッチ

~セルフボディケア~

伸ばす!

~ストレッチ~

ほぐす!

~コアトレーニング~

引き締める!



ウェーブリングを使用してのぼす、ほぐす、ひきしめるを主として身体のメンテナンスを行う教室です。肩こり、腰痛予防、身体の痛み改善、ケガ予防、血液循環を良くする効果があります。ぜひ教室に参加して体験してみてください。
トレーナー/講師 仁科 真理

廿日市市スポーツセンター

TEL (0829) 31-5980