

7/15(月・祝)

暑さに負けない心身を！～Part1～

フィットネスイベント

なお、Part2は
腰・膝・股関節。
8/12(月祝)に開催。

- ① 9:45～10:30 背骨コンディショニング(首・肩・背中)
- ② 11:00～11:45 ストレッチ(ポール使用)

場所：法典公園グラスポ 体育レクリエーション室

内 容 初めての方にもおすすめです。

■背骨コンディショニング■

背骨のゆがみを整え、不調の改善を目指します。
ゆるめる⇒セルフ矯正する⇒筋力向上のサイクルで
今回は、主に首・肩・背中に特化した内容です。

■ストレッチ(ポール使用)■

ストレッチポールという
長めのポールを使用し体を効果的に伸ばし、ほぐします。



<講師>
金子 大佑

参加費 各 550円(税込)

定 員 各 26名(先着順)※16歳(高校生)以上対象

受 付 開催日の1週間前の9時からお電話もしくは窓口にて受付。

持 ち 物 動きやすい服装、下靴を入れる袋、身分証明書、飲み物、
背骨コンディショニングはバスタオル1枚(スポーツタオル可)
※上履きは不要

禁 忌 背骨コンディショニングは、骨折中の方や妊娠中の方は
ご参加いただけません。

皆様のご参加をお待ちしています。