

8/12 (月・祝)

場所：法典公園（グラスポ） 体育レクリエーション室

9:45-10:30 背骨コンディショニング（腰・股関節・膝）講師：金子大佑

11:00-11:45 ストレッチ(ポール使用) 講師：金子大佑

12:15-13:00 やさしいピラティス 講師：石尾知子

13:20-14:05 ヨガ（リンパを流そう）講師：石尾知子

★背骨コンディショニング

体がだるい・痛みがある・なんらかの不調を感じている方はぜひ参加ください。※スポーツタオル1枚お持ちください。

★ストレッチ

ポールを使い体を伸ばします。気持ちよく伸びますよ😊



★やさしいピラティス

大人気のピラティス。筋肉や関節の柔軟性を向上させるエクササイズを行います。姿勢改善・自律神経を整えることができるといわれています。

★ヨガ(リンパを流そう)

リンパの流れを良くするポーズを行います。疲労回復・むくみ改善・免疫力向上に効果的といわれています。



【受付】 開催日の1週間前の9時から、お電話、もしくは窓口で受付。複数のお申込み可。

☎047-438-3500 法典公園(グラスポ)

対象：16歳(高校生)以上の方 定員：各26名(先着順)

【参加費】 各 550円(税込)

【持ち物】 運びやすい服装(Tシャツ・ロングパンツやスエットパンツなど)・タオル・飲み物・参加費・身分証明書・外靴を入れる袋・更衣室のロッカー利用の際は100円硬貨(100円リターン式)
★背骨コンディショニングはスポーツタオルを1枚お持ちください。

【その他】 お車でお越しの場合別途駐車料金がかかります。

不明点はお気軽にお問い合わせください😊