

姿勢をリセット！体ほぐし教室



参加申込はこちら！

参加者募集中！

定員15名 【先着順】

場 所 笠岡総合体育館内 多目的室

日 時 5月24日(土) 13:30～14:30

受講料 770円(税込)

対 象 中学生以上

フォームローラーとマットのレンタル有 220円(税込)
※2人以上の申込でレンタル代無料

- 持ち物：飲み物・タオル
フォームローラー、マットをお持ちの方はご持参ください。
- 申込方法：電話予約またはトレーニングルーム窓口にて予約
※申込締切：5月19日(月) 19時まで
- 当日の受付：笠岡総合体育館内 トレーニングルーム窓口

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたします。

＊ 内容

家でもできるストレッチと、フォームローラーと小物を使用した体ほぐしを紹介！
フォームローラーで普段手に届かない部分をほぐしましょう！
日常生活で肩こりや腰痛にお悩みの方、姿勢が気になる方におすすめ♪



イベントに関する
情報を発信中！



笠岡総合体育館内
ミズノウエルネス笠岡
TEL：0865-66-5280

〒714-0054 岡山県笠岡市平成町63-2
<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7356>

- 営業時間 平日／9:00～21:00
土曜／9:00～21:00
祝日／9:00～17:00
- 休館日 日曜日・年末年始