

家でもできるストレッチ & フォームローラー使い方講座



定員15名 【先着順】

- 場所** 笠岡総合体育館内 多目的室
- 日時** 12月18日(日) 13:00~14:00
- 受講料** 550円(税込)
220円でローラー、マットレンタル有
- 対象** 一般

* 内容

フォームローラーの上に寝転がり、手や足を動かすエクササイズを行い筋肉や関節を緩め、姿勢を整えるプログラムです！
お家でもできるストレッチやボールを使用した体ほぐしも紹介します♪

- 持ち物：室内用シューズ・水分・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直接予約
※申込メ切、イベント前日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



上記QRコードから
参加申し込み可能です☆

当日のコロナウイルス感染対策

・マスク着用の必須・アルコール消毒、検温を実施(37.5℃以上の場合参加不可)



笠岡総合体育館内
ミズノウェルネス笠岡
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