

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 サブアリーナ

日時 7月20日（木） 11:00～12:00

受講料 一般：770円（税込） 会員：550円(税込)

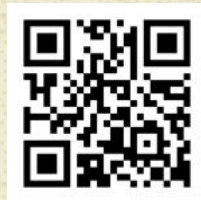
対象 一般

ボールとマットのレンタル有 220円(税込)
※二人以上の申込でレンタル代無料

- 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。
- 当日の受付：笠岡総合体育館内トレーニングルーム窓口
- 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

＊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♪



上記QRコードから
参加申し込み可能です☆



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