

家でもできるストレッチ & フォームローラー使い方講座



(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♪
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りめです。

日時：10月18日(火) 13:00～14:00

場所：笠岡総合体育館内 サブアリーナ

料金：550円(税込)

200円でフォームローラー、マットのレンタル有

定員：15名(先着)

受付：笠岡総合体育館内

ミズノウエルネス笠岡トレーニングルーム

持ち物：動きやすい服装・水分・室内用シューズ・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。

申込みきり 10月17日(月)17時まで

コロナウイルス感染症予防対策

- ・当日マスク着用の必須
- ・当日アルコール消毒、検温を実施
(37.5℃以上の場合には参加不可)
- ・イベント2週間前の健康調査票の提出
(イベントチラシの裏に記載)



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

