



筋膜ストレッチ

講師：英(ハナブサ)

日時 12/26(金)14:15～15:00

場所 スポーツ棟1階スタジオ

対象 高校生以上

定員 20名(先着順)

料金 500円

持ち物 飲み物、タオル
(動きやすい服装でお越しください)

申込 ホームページ内、
イベントタブからお申し込みください



寒くなると身体に力が入り、首や肩が張りやすくなります。今回は、首と肩周りの筋膜にアプローチし、血流を促進して動きを良くしていきましょう。

エイブルスポーツ交流センター 0280-22-3500