

ローラーストレッチ エクササイズ

こちらの教室はローラーを使用した
全身ストレッチです。
身体の解しと体幹のトレーニングを
ピラティスのメソッドを用いて行います。
正しい姿勢、歩行へ導きます。

無料体験
実施中



参加者募集中

講師紹介

- 場所 ■ 出雲だんだんとまとアリーナ 多目的室
- 日時 ■ 月曜日 13:10~13:50
- 受講料 ■ 月謝制 (1回1,000円、月3~4回開催予定)
- 対象 ■ 一般 (初心者大歓迎)



高橋先生

FRP (ファンクショナルローラーピラティス) インストラクター
Re Line pilates インストラクター
介護福祉士
栄養コンシェルジュ

- 動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物
- お持ちでしたらヨガマット・ストレッチポールを持参して下さい。
- 定員は10名です (先着順)

※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が、当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。



出雲だんだんとまとアリーナ
(出雲市総合体育館)

TEL : 0853-21-0001

〒693-0073 島根県出雲市西林木町207-1
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7328>

● 営業時間 9:00~22:00

● 休館日 奇数月第3水曜日
年末年始12月30日~1月2日