

▲▼一週間の疲れをリフレッシュ！▲▼ リラクゼーションストレッチ

4月スタート！
初回無料！



倉吉スポーツセンター定期教室

場 所 倉吉スポーツセンター2F研修室
2020年4月～2021年3月
日 時 13:30～14:30 毎週金曜日
※開催されない日もあります
詳しくは予定表をご覧ください

受講料 600円/1回(初回のみ無料)

対 象 一般男女
※乳幼児連れでの参加はできません

● 講師紹介 ●



河本 珠紀

#健康運動実践指導者
#FTPマットピラティスベーシック
プラスインストラクター

★★★講師より一言★★★

ストレスがたまると心も身体も緊張し、ともに固くなってきます。ストレッチによるリラクゼーションはまず身体をほぐし、張りつめた心の緊張もほぐしていきます。筋肉の緊張から生じる身体のゆがみを整え、心地よく動く身体作りを目指しましょう。また、深い呼吸をおこなうことで有酸素効果も得られ、身体のリフレッシュを通して睡眠リズムを整える効果も期待できます。どなたでもお気軽にご参加頂けます♪

※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。



倉吉スポーツセンター
TEL: 0858-22-5674

〒682-0822 鳥取県倉吉市葵町591-1
<http://www.mizuno.jp/>

●営業時間 平日・土日祝
8:30～22:00

●休館日 年末年始
(12月29日～1月3日)