

1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

♪ 無料体験実施中 ♪



定期教室

講師紹介

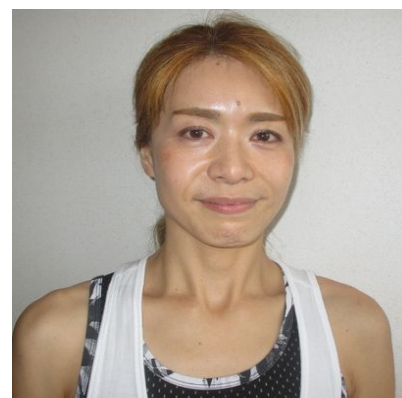
場 所 ■ 倉吉スポーツセンター2F研修室

日 時 ■ 毎週金曜日 13:30~14:30

参加費 ■ 600円/回 (初回のみ無料)

対 象 ■ 一般

河本 珠紀



○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身体をほぐし、張りつめた心の緊張もほぐしていきます。身体のゆがみを整え心地よく動く身体づくりを目指しましょう。

- ・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
- ・Stretch-eze® オフィシャルトレーニング修了
- ・ホールフードジュニアマイスター
- ・ウェルネスデザイナー

※お申し込みの際にご提供いただく個人情報厳重に管理させていただきます、教室連絡等に利用させていただきますので、あしからずご了承ください。



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://shisetsu.mizuno.jp/m-7406>

●営業時間 8:30~22:00

●休館日 年末年始

●FAX 0858-22-5684