

愛鷹広域公園 トレーニング室

脚の運動教室

～内容～



- ① テニスボールで体をほぐす 約**25**分
- ② 動的ストレッチ（動きながら体をほぐす） 約**5**分
- ③ 脚の筋トレ
（腰痛、膝痛改善・バランス・転倒防止等） 約**20**分
- ④ 静的ストレッチ（ゆっくりと体を伸ばす） 約**10**分

お友達と一緒にお得に！紹介者様、参加者様共に半額（350円）

月	日	紹介者様		参加者様	
		氏名		氏名	

チラシを持参されたお客様は半額！紹介回数に限りはありません、参加者は初回のみ半額

☎ 055-924-8878

愛鷹広域公園管理事務所