

スモールボール

体験講座

エクササイズ

「3月度」

スモールボールを使い、ウォーミングアップで筋温を高め、下半身や体幹部を使う動作を取入れることで**筋肉・関節の柔軟性**を養い、**骨盤の歪みの調整**や**インナーマッスル(深層部の筋肉)の強化**など行います。

ボールの特性を活かした様々なメリットのあるエクササイズ。効果的でどなたでも行えるメニューを提供いたします。お気軽にご参加下さい。

9日(金) 14:00~14:30 担当:野谷

12日(月) 14:45~15:15 担当:行澤

23日(金) 14:00~14:30 担当:野谷

26日(月) 14:45~15:15 担当:行澤



場所) 4階グループエクササイズルーム

料金) 1回: 510円(税込)

定員) 1回: 8名

2階受付または電話にて**事前予約**の上、
当日受付で料金をお支払い下さい。

愛仁会総合健康センター
072-692-9281