

体験講座

10月

ゴロゴロストレッチ

一度で違いが
体感できます!!



円柱の棒の上に寝ころがって手足を動かすことで、肩甲骨周辺・脊柱周辺・腰部・股関節の凝り固まった筋肉を緩めることができます。体がスッキリ、動きがラクになります。

背中をスッキリさせていい姿勢を作ることは、様々な力を発揮する時にとても大切です。有酸素運動で脂肪を燃やしたり、筋力トレーニングをする時、高齢の方が立って歩くことからアスリートがベストのパフォーマンスを発揮することまですべてに通じています。

場所 4階エクササイズルーム

定員 1回 8名

料金 1回 510円 (税込)

5日(金) 14:00~14:30 担当:野谷

15日(月) 14:45~15:15 担当:岸本

19日(金) 14:00~14:30 担当:野谷

29日(月) 14:45~15:15 担当:岸本

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