

寝転がってるだけでも効果を実感!!

体験講座

ゴロゴロストレッチ

~4月~

円柱の長い棒の上に寝転がっていくつかの簡単な動作を行います

- 心地良いポジションで行う
- 力を発揮しない状態を作る
- 緩んだ感覚を習得



- ◆脊柱周りの深層部にある筋肉を緩めて、ナチュラルカーブ(生理的湾曲)を取り戻します。
- ◆疲労、ストレス、アンバランスな動作によって歪んだ体・クセのついた体を少しずつ改善していきます。

Before・Afterで必ず違いを体感できます!

- 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)

9日(月) 14:45~15:15 担当:岸本

13日(金) 14:00~14:30 担当:野谷

23日(月) 14:45~15:15 担当:岸本

27日(金) 14:00~14:30 担当:野谷

StretchPole®

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