

体のメンテナンスできていますか？

～ストレッチ50・ピラティス50～

理学療法士による柔らかく、しなやかな筋肉作りとストレッチを教えます。また腰痛・膝の痛みを和らげる、ゆっくりとしたピラティスで体をメンテナンスしていきましょう♪

☆こんな方にお勧め☆

テニスの準備運動を知りたい...姿勢をキレイにしたい...
関節の痛みを和らげたい方...もっとキレイに泳ぎたい...

【開催日時】 ①ストレッチ：2024年3月20日（水）13：00～13：50
②ピラティス：2024年3月20日（水）14：00～14：50

【開催場所】 洞峰公園スタジオ 【対象】 18歳以上の方

【料金】 ①②各1,000円（税込）

【申込期間】 2024年3月4日（月）～3月18日（月）

【申込方法】 こちらQRコードよりご応募いただけます♪
<https://select-type.com/ev/?ev=P3yekwYDU2c>



【定員】 ①②各15名

【担当講師】

小野 望〔BC級認定インストラクター・理学療法士〕

木場 みゆき〔BC級認定インストラクター・日本スポーツ協会公認スポーツ指導者（水泳）〕

