

ビギナーズストレッチ開催!

◇心地よいストレッチで体快適◇

ストレッチの効能

柔軟性向上で血行促進。疲労回復、コリ予防に。

しなやかなカラダで疲労がたまりにくくケガをしにくい。

習慣付けることでゆがみを OFF。偏りがなくなり、バランスが整う。

心身ともにリラックスできることでカラダがリフレッシュされる。

1月開催日 12日、19日、26日 (火曜日)

時間 10:00~11:00

開催場所 サブアリーナ or トレーニングルーム

レッスン料金 1回 1,000円 (税込) 当日受付可

持ち物 タオル・飲み物
(ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。)