

腰痛・肩こい予防ストレッチ



肩こりは肩甲骨でなおる!

肩甲骨と骨盤は同時にリンクして動く骨なのです。だからこそ、一緒にアプローチする事で、効果もはっきり見えてきます。どなたでも安心して受けられる内容ですので、是非ご参加ください。



腰痛には原因がある!

定期レッスンです

毎週火曜日 10:30~11:00

- 場所** 会議室(2階トレーニングルーム横)
参加資格 トレーニングルーム利用料支払済みで、中学生以上の方。
参加費 ルームの利用料に含まれるためレッスンは無料で受けられます。
時間 30分のショートエクササイズです。
持ち物 タオル、飲み物
※マット等の用具はこちらで用意いたします。
定員 マットの都合上25名までです
当日はお時間までに会議室にお集まりください!

ショートレッスン



筋トレで基礎代謝アップ!



ヨガで集中力アップ!

ストレッチで血行促進!



定期レッスンです

毎週木曜日 12:15~12:45

- 場所** 会議室(2階トレーニングルーム横)
参加資格 トレーニングルーム利用料支払済みで、中学生以上の方。
参加費 ルームの利用料に含まれるためレッスンは無料で受けられます。
時間 30分のショートエクササイズです。
持ち物 タオル、飲み物
※マット等の用具はこちらで用意いたします。
定員 マットの都合上25名までです
当日はお時間までに会議室にお集まりください!