

我孫子市民体育館



特別レッスン開講中！！

| | 火曜日 筋膜リリース | 木曜日 コンディショニング |
|-------|---|---------------------------------------|
| 日程 | 10/6. 13. 20. 27 11/3. 10. 17. 24 | 10/1. 8. 15. 22. 29 11/5. 12. 19. 26 |
| 時間 | 第1部 9:30～10:00 第2部 10:45～11:15 第3部 12:00～12:30 第4部 13:15～13:45 | 第1部 10:00～10:30 第2部 11:30～12:00 |
| 場所・定員 | 体育館敷地内 武道場 (各20名) | |
| 参加費 | 1回 300円 (当日支払い) | |
| 指導員 | 丸山・齋藤 | 丸山 |
| 内容 | グリットローラーなどを使用して、固まった筋肉をケアします。 | 筋トレやストレッチで腰痛や肩こりを予防します。身体に優しいプログラムです。 |
| 予約 | 随時受付中！ ☎04-7137-9030 ・ 04-7187-1155 | |

