

～トレーニング室 特別プログラム～

ストレッチポール コンディショニング

ストレッチポールを使用することで誰でも簡単に筋肉をリラックスさせ、骨格を正しい状態に整えることができます。姿勢改善や肩こり解消、腰痛予防にも効果的です。今回は基本のエクササイズ「ベーシック7」を行います。ストレッチポールの正しい使い方が分からない、とにかく体をリラックスさせたい方など、ぜひご参加してみてください。

(日時) 令和元年 5月 6日 (月) 祝

① 14時00分～14時20分

② 14時35分～14時55分

各回先着15名までになります。

(場所) 体育館内トレーニング室

(持ち物) 運動できる服装、室内シューズ

トシ室チケット、飲み物、汗拭き用タオル

(その他) 初めてトレーニング室をご利用の方は登録が必要です。当日登録も可能ですので気軽にご参加ください。詳しくは指導員までお尋ねください。