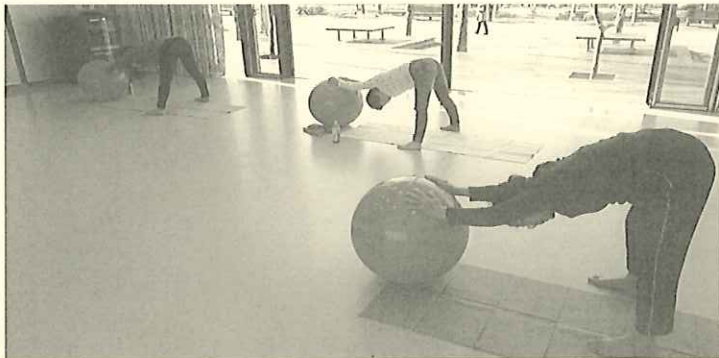


中高年クラス

運動不足を感じている方へ

肩こり解消・腰痛予防の手軽な運動



軽体操&ストレッチ

お一人様もお友達同士でも

気軽に参加してくださいね

男性参加も可能

岐阜市メディアコスモス おどるスタジオ

10/24 (木) PM12:30~13:30

内容 バランスボール用いて骨盤を立てて座りながら

軽く息を上げる有酸素運動は自己ペースで運動できます

関節に負担の少ない運動なので 腰痛予防・膝のリハビリ兼ねて受講ができます
運動強度も優しいクラス いつからでも始めやすい！

リラクゼーション&全身を隅々まで伸ばす心地よいストレッチも好評です

【レッスン料金】 お一人様 1,500円 おつりのないようお願いします

【持ち物】

- ・動きやすい格好
- ・汗ふきタオル
- ・水分補給飲み物
- ・ヨガマット (またはバスタオル)

レッスンは裸足で行います

【定員】 先着順 8名様

空きあれば当日参加OK (当日1,800円)

ご予約はこちら ↓電話またはメール

電話 090-2774-3607 (藤田)

メール uchimika8739@gmail.com



一般社団法人人体メンテナンス協会認定

バランスボールインストラクター ミカ (藤田美香)