

中高年クラス

いつからでも始められます 軽体操&ストレッチ

バランスボールはリハビリから生まれた関節に負担の少ない運動です。
どなたでも気軽に運動できるバランスボールで、健康体づくり、
筋力低下によるつまずきの転倒予防や、尿漏れ、肩こり、腰痛解消。

10/25 (水) メディアコスモス おどるスタジオ

PM 13 : 30 ~ PM 14 : 15

内容 エアロビウオーミングアップと背筋ピン姿勢で脳トレ

PM 14 : 15 ~ PM 14 : 30

リラクゼーション&ストレッチ

全身を隅々まで伸ばすストレッチを呼吸に合わせて行います。

リラックス効果のある音楽 普段伸ばしにくい箇所をストレッチしてスッキリ!

【レッスン料金】 1レッスン60分 / 1,500円 (保険料含む)

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 10名様

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

一般社団法人体カ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)

