

参加者
募集

2016年度 第2期スタート!

おとなの “カラダ調整” クラス



Do-sa (動作) 美人

効果のキーワードは、

筋膜 × 体幹 × バランス



こんなあなたにおすすめです。

- いつまでも若々しくありたい
- 肩こり、腰痛ぎみ
- ゴルフで、もっと飛ばしたい
- カラダが固いと感じている
- 姿勢が良くなりたい
- 最近トレーニングがマンネリなどなど、

内容: NHK「ためしてガッテン」、BSフジ「華大の知りたいサタデー」でも紹介された、今、注目の筋膜リリースや、コアトレーニングなどなど、

運動指導: 湘南ベルマーレスポーツクラブトレーナー

- 期間: 6月8日～7月20日 (水曜日)
- 時間: 10:00～11:15 (75分)
- 場所 2F多目的室 ● 定員25人
- 参加費 1,080円/回、5,400円/7回一括

ご予約はお電話にて ☎ 0466-88-7311 (保健事業課) へ
※土曜は、☎ 0466-88-1416 (トレーニング室)