

# 簡単エクササイズで 身体を動かそう！

20分間の簡単なストレッチ・トレーニングが受講できます

日時：1月9・16・23・30日（火）

11：05～11：25 11：35～11：55

12：05～12：25 12：35～12：55

13：05～13：25

内容：ストレッチポール・ウェーブストレッチ

部位別筋力トレーニング（脚・お尻・胸・肩・腕）

身体をほぐすことによって、動きやすい！呼吸がしやすい！リラックス状態の身体を保つことができます。普段凝り固まった身体を一緒にほぐしましょう！

また、部位別の筋力トレーニングで普段眠っている筋肉を起こし、心地の良い疲労感が感じられ睡眠の質も高まります

筋力トレーニングを行うことによって、引き締まった身体が手に入れます！

私たちが担当します！よろしくお願いします!!



どなたでもご参加いただけます。お気軽にご参加下さい☆彡

Supported by  
SKY WELLNESS SPORTS

