

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：5月8日・15日・22日・29日 ※毎週水曜日

11:05~11:25 11:35~11:55

12:05~12:25 12:35~12:55

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！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、心地の良い疲労感を感じましょう！

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！



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

