

アクアブルー多摩ミニスポーツホール 毎週水曜日
2020年11月~2021年1月特別プログラム

骨盤ストレッチ 夜間の部



骨盤の歪みは、日常生活の癖やスポーツの動きなどによって、どなたにも生じるものです。その蓄積が体調不良や、各部の痛みの原因にもなります。

骨盤(ペルビク)ストレッチとは、骨盤を取り囲むインナーマッスルに着目したトレーニングです。腰痛、肩こりでお悩みの方、ぽっこりお腹が気になる方など、ぜひお試しください！(痛みの激しい方、通院中の方はご相談ください)

体固まるその前に動かそう骨盤！

◆ 日程 : 令和2年11月4日~令和3年1月27日

(12/30を除く毎週水曜日 全12回)

◆ 時間 : 20:15~21:15 (60分間)

◆ 参加料 : 6,000円(12回分)、または当日欠席の連絡があれば1回600円

◆ 定員 : 30名(先着順)

◆ 持ち物 : 運動のできる服装、タオル、飲み物等(靴は要りません)

◆ 講師 : 井上 清美(ペルビクストレッチインストラクター)

申込み・問合せ アクアブルー多摩 TEL: 042-338-7667

※受付開始日: 令和2年10月7日(水)

※お電話での申し込みも可能です。