

★ワンコイン体験レッスン★

# ストレッチ & ちよこつとシェイプ

痛みの予防・改善で日常生活を快適に！



講師は柔道整復師・鍼灸師の資格所有者なので安心！

治療院での経験を活かし、現在はスポーツジムや企業出張、キッズ世代へのトレーニングを行っています。今回の体験レッスンでは、ストレッチポールを使いながら体をほぐし、自重（自分の体重を利用して行う）でのちよこつとシェイプで痛み改善・筋力アップを目的にしていきます。



山ノ井先生

7/13(月)・7/27(月)

10:00~11:00

【参加費】各500円

【持ち物】飲み物・汗拭きタオル・動きやすい服装

【場所】7/13 3F フィットネスルーム  
7/27 3F フィットネスルーム

【参加方法】受付またはお電話でご予約ください。

【定員】15名 事前予約制 ※最小催行人数5名/各回

蘇我コミュニティセンター ハーモニープラザ分館

住所：千葉市中央区千葉寺町1208-2 ハーモニープラザ内

TEL：043-420-8001

※駐車場は駐車台数に限りがございます。公共交通機関をご利用ください。

お問い合わせ・お申込み