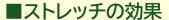
大枝公園ヘルシージョイクラブ

元気できれいになる

ストレッチ講座

はじめます!



①関節の柔軟性の向上

③血行が良くなる

4エネルギー消費大

⑤リラックス効果

→歩くのが早くなる、つまずきにくくなる

②筋肉が動きやすくなる →体力・運動能力の向上、ケガの予防

→高血圧の改善,血糖値の低下

→肥満の予防

→睡眠の改善

毎月、定期的に 開催予定です。

講師

パークトレーナー

長谷川 利恵子

ストレッチレッスン (グループレッスン)

12月11日(金) 日時

 $10:00 \sim 11:00$

大枝公園 芝生広場 場所

(雨天時は会議室)

キャンペーン期間 1.000円/回

500円/回

5名 定員

参加費

どなたでも参加 OK!

約 15 種類のストレッチ の方法を学び、全身 スッキリ!

おうちで継続してもっと 元気になりましょう。



パーソナルストレッチ (個人レッスン)

12月21日(月)

10:00~12:00のうち、 ひとり 15分

大枝公園 会議室

参加費 1,000円/15分

ひとり 15 分づつ・8 名

どなたでも参加 OK!

お悩みに応じて、トレー ナーが、 がっつりほぐしま す。自宅でできるメンテ ナンスもお伝えします。

> (15分で1か所程度 首・肩・腰・足など)



お申し込み・お問合せ

運動のできる服装でお越しください。 (更衣室あります)

06-6991-8200 (大枝公園)

催 : 一般財団法人 大阪スポーツみどり財団 主

企 画・運 営 協 力 : 一般社団法人 公園からの健康づくりネット

