

元気できれいになる

ストレッチ講座

はじめます!

■ストレッチの効果

- ①関節の柔軟性の向上 →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
- ③血行が良くなる →高血圧の改善,血糖値の低下
- ④エネルギー消費大 →肥満の予防
- ⑤リラックス効果 →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)

パーソナルストレッチ (個人レッスン)

日時

12月11日(金)
10:00 ~ 11:00

場所

大枝公園 芝生広場
(雨天時は会議室)

参加費

1,000円/回

キャンペーン期間
500円/回

定員

5名

対象

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るでしょう。



日時

12月21日(月)
10:00 ~ 12:00のうち、
ひとり15分

場所

大枝公園 会議室

参加費

1,000円/15分

定員

ひとり15分ずつ・8名

対象

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。自宅でも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)

TEL

06-6991-8200 (大枝公園)

