

元気でキレイになる ストレッチレッスン +スロージョギング入門

日時

9月5日(土) 13:30～14:40 ごろ
終了後、個別健康相談も受付ます。

場所

あすパーク オープンスペース
(大和公園内 JR 六甲道から徒歩 8 分)

参加費

1,000 円

対象

どなたでも参加 OK!

定員

6名(先着順)



講師

パークトレーナー

長谷川 利恵子

MGA 認定ストレッチトレーナー

日本スロージョギング協会アドバンスインストラクター

お仕事や家事、子育てで疲れていませんか？
首や肩の不調、腰の疲れ、足のむくみなどをストレッチで解消しましょう。
硬くなった筋肉をほぐし、溜まった老廃物を取り除くことで、きれいで元気に！

レッスン風景

姿勢チェック



ストレッチレッスン



個別相談 (パーソナルストレッチ)



スロージョギング入門

スロージョギングで体力をつけるお話をします。秋になったら、公園を走る準備をしましょう。
(9月5日は屋内のみのレッスンです)

お申し込み

(直接お電話いただくか、WEBからお申込みください。)

TEL

090-1754-1178

(長谷川利恵子)

WEB



(ヘルシージョイクラブ 予約ページ)

主催 : 一般社団法人 公園からの健康づくりネット
後援 : あすパーク/認定 NPO 法人コミュニティ・サポートセンター神戸 (CS 神戸)



公園からの健康づくり
keep fit at the park