

骨盤調整ストレッチ

1. 教室内容・指導方針 <強度 ★☆☆>

骨盤周りの筋肉にストレッチとトレーニングを組み合わせ骨を正しい位置に戻すアプローチします。
骨盤調整によって本来の正しい姿勢を取り戻し、身体を正しく使うことで、痩せやすい体質を目指しましょう。
膝や腰の痛みの改善も期待できます。



★担当 *担当者については、変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

小林 洋子 (コバヤシ ヨウコ) セントラルスポーツ所属 IR

2. クラス概要と練習日時

(受講料は税込)

曜日	対象	時間	月	実施日(予定)	回数	受講料	場所(会場)
水曜日	高校生相当 年齢以上 男女	9:30~10:30	7	10・17・24・31	11回	10,300	小体育室
			8	7・14・21・28			
			9	4・11・18			

※ご入金後の返金は致しかねます。予めご了承ください。

※入場時間は基本的に時間通りのご案内となります。

3. 服装と持ち物

- ・動きやすい服装(Tシャツ・短パン・ジャージ等)※ジーパン・スカート等はお遠慮ください。
- ・汗拭きタオル
- ・お飲み物(キャップ付きのペットボトルや水筒をご用意ください。)

施設利用ルールはこちら

講座申込はこちら

教室チラシはこちら



2024年第2期

次回の募集告知は8月中旬を予定しております。後日改めてご案内申し上げます。(HP、チラシ等にてお確かめください。)

SUBARU総合スポーツセンター
TEL 0422-45-1113

※ご応募方法や注意事項が案内チラシに記載されていますので、必ずご確認のうえお申込ください。