

簡単ストレッチ

1. 教室内容・指導方針 <強度 ★☆☆>

座った状態や寝ながらのストレッチを行います。また、「動きながら」「止まった」状態など様々な種類のストレッチをご自分のペースで行うので、運動が苦手な方も無理なくご参加頂けます。

日常生活での怪我予防や、運動のパフォーマンス向上に是非ご利用ください。



★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。

千葉 桃子 (チバ モモコ) 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)
金曜日	高校生相当 年齢以上 男女	14:10~14:50	7	12・19・26	11回	6,900	武道場1 (畳なし)
			8	2・9・16・23・30			
			9	6・13・20			

※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。