

体操教室

★ ゆったりと楽しく運動しましょう ★



体幹＋上肢クラス

体幹強化や肩回りの柔軟性向上を目指す教室です。
ヨガマットの上で寝ながらのストレッチやボールを使った運動などを行います。
ゆったりとしたペースで行うので、運動が初めての方や運動に不安がある方も安心して参加できる教室となっています。

下肢クラス

お尻の筋肉からふくらはぎの筋肉まで下肢の柔軟性向上や筋力アップを目指す教室です。
ヨガマットの上で寝ながらのストレッチやゴムチューブを使った筋力トレーニングなどを行います。
ゆったりとしたペースで行うので、運動が初めての方や運動に不安がある方も安心して参加できる教室となっています。

スケジュール	火曜	水曜	金曜
9:00～9:40	体幹＋上肢	下肢	下肢
10:00～10:40	下肢	体幹＋上肢	体幹＋上肢
11:00～11:40	体幹＋上肢	下肢	—

対象：40才～ 定員：各クラス10名

入会費：2,000円（税別） 参加費：リハビリ中の方 500円／回（税別）

年会費(4月更新)：64歳以下 2,000円(税別) 65歳以上 1,500円(税別)

持ち物：飲み物、バスタオル、フェイスタオル

問い合わせ：はなみずきアスリートラボ鍼灸接骨院

☎052-400-1187（定休日：土・日）