

ストレッチポール® de 姿勢改善&リラックス



ストレッチポール®で 姿勢を整えリラックス♪

ストレッチポール®を使って、体の外側と、緊張がほぐれにくい体の奥底の筋肉を刺激しながら、姿勢を改善する運動を体験します。ストレッチポール®を体のさまざまな場所にあてたり、転がしたり、ポールに寝ながら手足を動かしたりなど、ストレッチとリラックスを繰り返しながら、関節や筋肉のこわばり、緊張をほぐし、体をリセットします。全身が整うと、スッキリして、とても気持ちいいですよ！疲れた体をリフレッシュしてみませんか♪

持ち物 *****

・水分補給用飲み物 ・汗ふきタオル

・ヨガマット

※動きやすい服装でご参加ください。



- ◆日時: **8月28日(水)**
※7月24日(水) 10時より申込み開始
- ◆時間: **13:30~15:00**
- ◆受講料: **800円**
- ◆定員: **8名(先着順)**
- ◆講師: **伊東 文子 氏**
(JWI 認定IGFIインストラクター)
- ◆主催: **サンライフ盛岡**

お申込
お問合せ

サンライフ盛岡

住所: 盛岡市仙北二丁目 4-12

電話: 019-635-9600

メール: sunlife@iding.org