

申し込み
受付中

4/2(木)
無料体験会
予約受付中

流れるような動きでのびのびストレッチ♪

肩こり解消！ストレッチフロー

音楽に合わせて流れるような動きの中で呼吸と身体を連動させながら身体を伸ばします。肩甲骨や股関節を動かして伸ばすことで、血行促進、筋肉の柔軟性の向上などの効果で肩こり解消にもとてもいい教室です。



うれしい効果

教室内容

- 【日程】 毎週木曜日
- 【時間】 10:00～10:50
- 【会場】 三国体育館 第2トレーニング
- 【料金】 チケット制
- 【講師】 江端悠乃氏

- ✿ 関節可動域の改善が肩こり、腰痛を解消
- ✿ 転倒、怪我の予防
- ✿ ストレス解消にぴったり



主催：(公財)坂井市スポーツ協会

【申込み】三国体育館 (☎82-4686)

