

栗山公園健康運動センター

しなやかバランスアップ

教室

場所：2 階グリーンフィットネスルーム

定員：25 名

担当：船城 直子

3 月 21 日(月) 祝日

13:30~14:30

当日支払い

700 円(税込)

肩甲骨と骨盤をニュートラルな位置でキープできる身体づくりです。

肩甲骨周り、骨盤周りをほぐすためのストレッチ。

ニュートラルをキープするための体幹づくりをボールとスモールボールを使用

し、ピラティスの要素を使ってトレーニングを行います。

のびのびとしなやかに動く身体を手に入れるための第 1 歩??

予約・問い合わせ：

栗山公園健康運動センター042-382-1001