

栗山公園健康運動センター

ゴールデンウィークスペシャル

エアロ&体幹

場所: 2階グリーンフィットネスルーム



5月4日(水) 祝日

10:00~11:00



当日支払い **510円** 税込



エアロビクス 30分 & 体幹トレーニング 30分

2人のインストラクターによるコラボレーション!

昨年末好評につき、ゴールデンウィーク再登場!

予約・問い合わせ: 栗山公園健康運動センター 042-382-1001

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

5 月 4 日(水) 祝日

11:30~12:30

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ポ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