

夏休み特別レッスン

日常生活が「楽」になる軽いからだになろう！

バランスコーディネーション&ウォーキング

バランスを整えて美しく歩こう！

場所：2階グリーンフィットネスルーム

8月15日（月）13：10～14：10

参加費：510円（税込） 定員：25名

当日支払い

バランスを意識しながら行う簡単なストレッチで、いつもとは違うからだの感覚、効果を感じてみませんか？

無理のない動きで姿勢を改善！無理のない身体をつくりましょう。

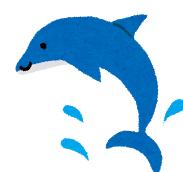
シューズをおもちください。



担当：西牧

バランスコーディネーションの特徴

1. 誰でもできる簡単なストレッチと運動。
2. 日常動作につながる曲線的な複合動作の練習。
3. 同じ種目を継続的にを行い、自身の動きの変化を実感できる。
4. 目的に応じた筋力トレーニング。
5. 自分自身の可能な範囲で参加できる。



予約、問い合わせ：栗山公園健康運動センター 042-382-1001