

成人NewクラスSTART!!

金曜日 15:00~16:00

腰痛 肩こり 改善教室

腰痛・肩こり改善教室とは・・・

まず陸上では、体の状態を確認します。
がんばり筋とサボり筋を知って、緩めるところと
鍛えるところを見ていきます。
プールでの運動は、体にかかる負荷が少なく、
浮力や圧力で全身を動かします。



☆前半☆

陸上で約20分間
ストレッチやトレーニング!



☆メイン☆

プールで運動!



☆後半☆

使った体をお風呂で
ほぐします!

体験募集中!!

詳しくはフロントまでお越しく下さい。