

# 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。