

成人クラス！！
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ださい。