

身体の変化がわかります。

毎週月曜日全4回！カルチャースクール！ **Stretch-eze®**

ストレッチーズ

★★ 2月スクール ★★

【曜日・回数】

毎週月曜日 13:00～14:00 全4回 定員5名(最少遂行4名)

【日程】

2月5日・12日・19日・26日

【料金】

会員 6,048円(税込) / 一般 7,344円(税込)

★★ 3月スクール ★★

【曜日・回数】

毎週月曜日 13:00～14:00 全4回 定員5名(最少遂行4名)

【日程】

3月5日・12日・19日・26日

【料金】

会員 6,048円(税込) / 一般 7,344円(税込)

【内容】

ループになった布を肩や腰、足にまといマット上で動きます。奥深い筋肉まで心地良い布が導いて体幹が意識しやすくなります。体の余計な力が抜け、バランスや筋力が向上しやすくなります！インナーマッスルの必要性がより良く日常動作に繋がるよう、メンテナンスを入れながら動いてきます。

・1回目 癖や身体のゆがみチェック

・2回目 身体を支える体幹トレーニング

・3回目 背骨や骨盤の動きをスムーズに

・4回目 安定感をつけるバランストレーニング

【準備物】 動きやすい服装、水分、タオル

★キャンセルの場合、前日までは返金致します。当日キャンセルは返金致しかねますのでご了承下さい。



担当 KAZU

「年齢問わずいつまでも自身を磨き続けることは素晴らしいことです。自信が無い方でもしっかりフォローさせていただきます。」

【KAZUインストラクターレッスンのご案内】

・骨盤フィット45 ・メノポーズケア ・機能改善ヨガ

フロントでお申込み下さい。
■お問い合わせ Tel078-704-3355
ホテルセトレスポーツクラブVivo