

佐倉市民体育館・佐倉市青少年体育館指定管理者(株)オーエンス 平成27年度第1回主催事業

ストレッチで ボディメンテナンス!!

8月25日, 9月1,8日 (火曜日・全3回)

午前9時30分~午前10時40分 70分

心身に疲労が溜まると、身体各部の筋肉が硬くなり、骨格に歪みが生じやすくなります。この教室では、ボディバランスを整える簡単なエクササイズを取り入れながら、心地よい、流れるようなフロースタイル(連続した動き)のストレッチを行うことで、心身をリラックスさせます。

全回共通:ストレッチ運動

第1回 8月25日

上半身のバランスを整えましょう。

第2回 9月1日

下半身のバランスを整えましょう。

第3回 9月8日

骨盤のバランスを整えましょう。体幹を強化しましょう。

ストレッチとは?

筋肉の伸展性を養い、
関節の可動領域を広げる運動



講師 丸山幸子 健康運動指導士

場所 佐倉市民体育館柔道場

料金 全3回分一括 1,500円 (保険料を含む)

定員 30名 (先着順 電話又は事務室窓口で)

対象 18歳以上 (性別問わず)

持物 運動できる服装、大きめのタオル又はヨガマット、飲み物

申込期限 8月14日(金) 申し込み受付中!!

☆定員に達し次第、終了とさせていただきます。*キャンセル待ちになります。

☆定員に達しない場合、延長いたします。*電話または窓口にお問い合わせください。

①医師に運動を止められている方はご参加いただけません。

②体調の優れない時の参加はご遠慮願います。