

ストレッチ&筋コンディショニング教室

定員 10名

1回

500円

日時：令和4年3月28日（月）10：00～11：00
令和4年4月～9月まで第4月曜日教室開催予定

場所：鳩山町

泉井交流体験エリア

交流ホールB

簡単なストレッチと筋コンディショニングを組み合わせた運動性が高まる
機能改善プログラム・バランス調整機能の向上のストレッチ教室です。

日常生活動作に活かせるものを
プログラミングしています。

講師

バランスコーディネーション認定
インストラクター 稲葉 美恵子氏

お問い合わせ・ご予約は

鳩山町泉井交流体験エリア事務室 ☎：049-298-8899

持ち物：ヨガマット・バスタオル・飲み物・運動のできる服装

※素足か五本指の靴下で行います。

お気軽にご参加ください。