

＼カラダをほぐして整える／

コアトレーニング & カラダケア 体験会

1月から
定期開催
決定！



① ポールを使って

「カラダをリセット」

ポールの上に横になり、ゆるい動きでリラクゼーション。筋肉をゆるめ、ゆがみをリセットします。

② ポールやボールを使って

「カラダほぐし」

筋肉のコリやハリをほぐし、より日常の動作を動きやすく、また肩こりや腰痛の予防や改善につながります。

③ ポールを使って

「カラダを引き締め」

カラダをほぐした後は、弱すぎず強すぎずほどよい筋トレで、お腹周りを中心に内側から引き締めましょう。

○日 時 **12/6(木)18:00~19:00**

○会 場 村上市総合文化会館（公民館ホール）

○参加費 会員 **100** 円 ビジター **500** 円

○定 員 先着 **24** 名（用具の準備があるので、事前にご連絡ください）

○指 導 愛ランドあさひ 本間友輔

○申込み・お問い合わせ



愛ランドあさひ
（朝日総合体育館内）

〒958-0251 村上市岩沢 5681
TEL:72-1445 FAX:72-6815