

カラダをほぐして整える

運動初心者の方でも
お気軽にご参加ください

コアトレーニング & カラダケア



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 ポールやテニスボールを

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 **1/10(火)・2/14(火)・3/14(火)**
19:30~20:30

○会場 **村上市総合文化会館(公民館ホール)**

○参加費 **会員:300円/ビジター:400円**

○定員 **24名** (※用具の準備があるので、事前にご連絡ください)

○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