

ストレッチ教室

日時：毎月指定された日曜日 10時～11時

場所：下松市駅南市民交流センター きらぼし館

料金：1回 500円（初回は無料）予約不要



-  日頃の疲れが溜まっている方！
-  運動に自信がない方！
-  久しぶりに運動したいと思う方！

どなたでも参加できる内容となっています

講師プロフィール

田之上 剛トレーナー

スポーツ医学専門学校卒業

adidas functional トレーナー
Jcca 認定ベーシックセブン, ベルコン,
ソラコン, コアキッズ体操インストラクター
BYPR 認定インストラクター
TRX 認定インストラクター
日本Gボール協会 JSA 認定インストラクター

基礎的なストレッチを行うことで、肩こり、腰痛など日常で起きやすい痛みの改善につながります。リラックスして楽しい時間を一緒に過ごしましょう！ 是非ご参加ください 田之上 剛

運動できる服装 飲み物, タオルを御持参ください

お問い合わせ

下松市駅南市民交流センター きらぼし館 電話番号 (0833)48-6080 月曜休館

*当館専用の駐車場はございませんのでご了承ください。