

腰痛アクア

★日時 : 木曜日×開催日数
12:45~13:45

★場所 : プール

★内容 : 腰部・関節部の柔軟性の改善と
筋力向上を目的とし、
陸上で30分、水中で30分の
エクササイズを行うクラスです。

★対象 : 16歳以上

★料金 : 1,300円(1回単価)

担当 小池IR よい

腰痛予防、軽減を目的に
ストレッチや筋トレを行います。
自身の身体と相談しながら、
マイペースに
動いていただけます！！

