

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 : 1,500円(1回単価)

担当 小池R 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！！

