NEWプログラム,

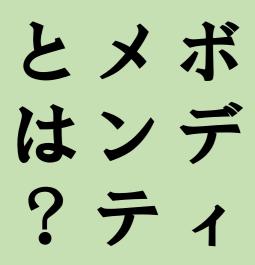
ボディメンテクラス

場所:会議室

日時:4/18(月)・25(月)13:00~13:45

参加費:無料

※都度利用の方は都度利用券をご購入下さい。



『ボディメンテクラス』は、体の歪み・痛み肩こりや腰痛、 膝痛等を解消し、再発しない体作りをしていくクラスです。 運動をすることが苦手な方にも優しいプログラムです。 タオルやテニスボール等の様々な道具を使用していきます。 自分自身の身体と向き合いながら、じっくりと進めていきます。 ハードな事はしませんのでご安心してご参加いただけます。 予約は2階受付にてお願いします。



■渡部インストラクター紹介■

岡山市内のスポーツクラブで19年間働き、2017年11月に独立。 トレーナーとして、延べ9000名の方に接してきました。 【痛みのない体と一生歩ける体作り】を活動理念としています。 週に一度ですが、多くの皆様の為のお役に立てるように 頑張ります。どなたでも、お気軽にご参加ください!!

(わたなべ ともひと) **渡部 智人**