

予約制

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
とは？

『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