

ストレッチーズ

日時： 3月 5日（火） 9：30～10：15
3月 19日（火） 12：20～13：05

場所： 2階 体操場 （ソニア階段を2階まで上がった右奥のお部屋です）
営業時間前の開始ですのでチェックインできません。動きやすい服装でお越しください

料金： ストレッチーズ布をお持ちの方 900円（税込）
ストレッチーズ布をレンタルされる方 1,200円（税込）
会員外の方はそれぞれプラス1,000円（税込）

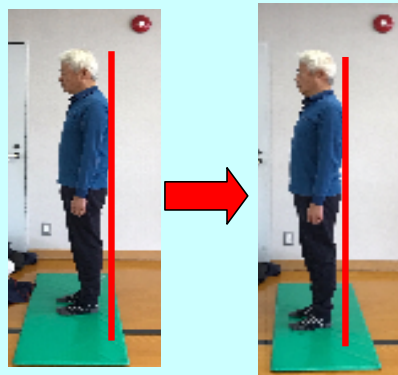
定員： 各日10名

担当： 井上 明美



ストレッチーズとは...

伸縮性のある肌触りの良い特殊な布を使いながら、様々なポーズをとっていきます。身体の奥からの深い動き、全身の繋がりが、こころ良さなど…驚くほど感じる事ができます。
姿勢の改善、ウエスト周りの変化、パフォーマンスの向上、柔軟性の向上など様々な効果が期待でき、骨粗しょう症の方へのアプローチでも関節への適切な働きかけを促し、良い効果をもたらします。



ストレッチーズでのエクササイズ後、前傾の姿勢が改善された方もいらっしゃいました。

※ただし、これは効果を確証するものではなく個人差がございます。

ソニアスポーツクラブ

0744 (46) 4655