

健康運動指導士の

ストレッチ教室

土曜日12:30~13:20

秋山
温泉

新湯治場



場所 機能訓練室

定員 10名 ※フロントへお申込み下さい

参加費 1000円

持ち物 飲み物 タオル マットレンタルマットは無料でご利用いただけます

講師 山田依美 (健康・体力づくり事業財団認定 健康運動指導士)

(メディカルフットネス 肥満予防・改善インストラクター)

一つ一つ丁寧に説明をしながら上半身、下半身を気持ちよく伸ばします。

筋肉を伸ばし血行が良くなることで肩こりや腰痛改善の効果も期待できます。

運動をしたいけれど何をしたら良いか分からない、正しくできているか不安という方にもおすすめの教室です。

女性のための ボディワークアウト教室

秋山
湯泉
新湯治場

total body workout

土曜日13:30~14:20



場所 機能訓練室

定員 10名 ※フロントへお申込み下さい

参加費 1000円

持ち物 飲み物 タオル マットレンタルマットは無料でご利用いただけます

講師 山田依美 (健康・体力づくり事業財団認定 健康運動指導士)
(メディカルフィットネス 肥満予防・改善インストラクター)

身体をきれいに引き締めたい女性の運動教室です。

ただ「痩せる」のではなく、筋肉をつけて健康的なシェイプアップされた身体を作ります。

ストレッチ、筋力トレーニング、骨盤のメンテナンスなど女性に嬉しい内容になっています。