

参加者募集



“ストレッチポール” & 「脳トレエクササイズ」

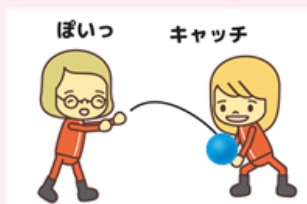
ストレッチポールは、オリンピック選手・プロスポーツ選手といったトップアスリートや、美容・医療の現場など様々なシーンで利用されています。

ポールの上に仰向けに寝ることにより“身体のゆがみを正し、良い姿勢を作り出す”作用があるので、「首・肩・背中・腰・股関節」付近のコリや張りに大きな改善効果があるといわれています。

また、脳トレエクササイズは、ポールとラダー（格子状のロープのようなもの）を使って、体を動かしながら脳のトレーニングを行います。ぜひご参加ください。

日 時：6月20日・27日 水曜日

全2回 11時30分～12時40分



↑ ラダー

◆参加費◆ 1,500円（2回セット）

※日毎に申込みをご希望の方は1回800円で受け付けます。

◆定員◆ 20人

◆申込方法◆ 真砂コミュニティセンターへ参加費用を添えてお申し込みください。（電話可）

【お問い合わせ】 真砂コミュニティセンター（美浜区真砂2-3-1）

☎277-2512

FAX277-0104