

歪みすっきり骨盤エクサ (月曜日)

簡単な運動・ストレッチで、筋肉や関節を緩めて背骨を矯正します。二度とずれないように筋力を向上させていきます。

対象	一般
時間	9:50~10:50 受付 9:30~
会場	多目的室 受付体育館窓口
定員	各回 25名
料金	1回 500円
講師	背骨コンディショニングインストラクター 黒澤 真理 先生
申込 受付	電話または直接窓口 ※事前予約制 毎月20日9:00から翌月分予約開始
持ち物	飲み物・タオル・動きやすい服装 お持ちの方はマフラータオル (フェイスタオルよりも長いもの)
問合せ	〒983-0039 仙台市宮城野区新田東4丁目1-1 TEL. 022-231-1221

開催月	開催日			
4月	10	17	-	-
5月	8	15	22	29
6月	5	19	26	-
7月	3	10	-	-
8月	7	21	28	-
9月	4	11	25	-
10月	2	16	23	-
11月	6	13	20	27
12月	4	11	18	-
1月	15	22	29	-
2月	5	19	26	-
3月	4	18	-	-

上半身

下半身

・首
・肩
・肩甲骨
・肘
・手首

・腰
・膝
・股関節
・脚
・足裏