

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 (体育館窓口にて受付) |
| 定員 | 各回 25名 |
| 料金 | 1回 600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 | 【事前予約制】 電話または直接窓口にて 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 | 15 | 22 | | |
| 5月 | 13 | 27 | | |
| 6月 | 3 | 17 | 24 | |
| 7月 | 1 | 8 | 22 | 29 |
| 8月 | 5 | 19 | 26 | |
| 9月 | 2 | 9 | 30 | |
| 10月 | 7 | 28 | | |
| 11月 | 11 | 18 | 25 | |
| 12月 | 2 | 9 | 16 | 23 |
| 1月 | 27 | | | |
| 2月 | 3 | 10 | 17 | |
| 3月 | 3 | 17 | 24 | |

上半身

首・肩甲骨・肩・肘・手首

下半身

腰・股関節・膝・脚・足裏



お手持ちのスマートフォンからも
日程のご確認が可能です。

※休講になった場合、電話連絡は行いません。
休講情報はHPでご覧いただくかお電話でご確認ください。