

特別ストレッチ講座

日程 9月 3日(土)・10日(土)・17日(土)
10月 8日(土)・22日(土)・29日(土)

時間 10:30～11:30

会場 ヘルスピア倉敷 2F (フィットネスⅡ)

費用 ファスティング宿泊者 1,000円

今回の運動内容は…



お家でもちょっとした空き時間でもできる簡単なストレッチをご紹介します。ほとんどが、座った状態や寝転んだ状態でリラックスした形で行える動作ばかりです。

「運動」と聞くとランニングや筋力トレーニングなどと激しい動作を思いがちです。今回の内容は、運動の苦手な方でも参加して頂ける動作ばかりです。お気軽にご参加ください。

最後にクールダウンとして瞑想の時間もあります。リラクゼーション効果もバッチリです。

Profile

フィットネスインストラクター

JUN

入野 順子 (いりの じゅんこ)

「笑顔でココロ・カラダ・リフレッシュ」をモットーにお客様のカラダ・ココロを健康で楽しい毎日を送って頂けるサポートが出来るインストラクターとして活動しております。

◆資格

ADI (エアロビックダンスインストラクター)

JCCA ベーシックストレッチポールインストラクター、保健体育2種免許

