



かんたんフィットネスで リフレッシュ!!

セラバンド(チューブ)を取り入れた簡単なフィットネスで

腰痛、猫背、肩こりを改善!!

- ◆ 肩甲骨を寄せて、普段使わない背中の筋肉を使い肩回りをやわらかくする
- ◆ 両脇の筋を伸ばす
- ◆ 股関節をまわす。動かしている股関節に血液が集まり、柔らかくなる

持ち物：動きやすい服装、水分（水分補給のため）



解説しながら簡単で分かりやすくアドバイスをして下さいます。



開催時間・・・14:00～15:30