

姿勢改善教室

4月25日（土）

猫背や亀首、巻き肩などよくある不良姿勢の改善を目的とした教室です。日常生活で崩れがちな姿勢を整え、体の不調を予防・改善していきましょう！運動が苦手な方や初心者の方でも安心してご参加いただけます。

～当日の実施内容～

姿勢チェック



姿勢を確認します。

筋肉の柔軟性を高める

ストレッチ



背骨の動きを引き出す運動を行います。

体幹を安定させる トレーニング



姿勢の安定に必要な体幹のトレーニングを行います。

【スケジュール】

9：00～ 受付

9：30～ 運動指導 担当：門谷 誠

「姿勢改善のための

セルフコンディショニング」

11：15～ 休憩

11：30～ 栄養指導

「姿勢改善に有効な栄養指導」

12：00～ 昼食「バランス食」

12：30～ マシンジム体験会（要予約）

※昼食後は自由解散となります。

※温泉、プール、マシンジム、スタジオ終日利用できます。

- 期 日：4月25日（土）
- 対 象 者：組合員とその家族、会員、一般。
- 参加申込：2日前までにお電話または、バーテカウンターにて申込みください。
- 参 加 費：「組合員」2,300円＋施設利用料
「会 員」2,300円
「一 般」2,300円＋フルコース料金