

「大人の3ヶ月教室」
冬のイベントレッスン

川崎
市民プラザ

アクティブストレッチ

アクティブストレッチとは

体のコンディショニングを行うストレッチに、
スピードやリズムをプラスした
新感覚のストレッチです。

骨盤の正しい角度を体現する為に、

「フレックスクッション」を使います。

20度というクッションの計算された傾斜が、
骨盤を理想の角度に立たせ股関節のクセを調整し、
本来の柔軟性を取り戻すサポートをしてくれます。



- 日程 1月9日・16日・23日・30日
2月6日・13日・20日・27日
3月6日・13日・20日・27日
火曜日 12:15～12:45



- 料金 4,920円 (税込) 全12回

※1月に限り最初のご参加日からの料金でお申しいただけます

※レッスン当日の申し込みでもご参加いただけます(1回/500円)

- 定員 30名 ■ 場所 体育館

- 担当インストラクター

寺尾 善自 (てらお ぜんじ)



『調整』と『発散』の両方
を体感できる、新感覚の
ストレッチです!!

フレックスクッションを使った新感覚のストレッチ!!

申込
方法

川崎市民プラザ体育施設フロントにて直接お申込ください

12月19日(火)受付開始 【先着順】

※定員になり次第締め切りとなります ※お電話での受付は致しません

※レッスンのご参加は高校生以上の方のみとさせていただきます

お問合せ先 Tel.044-857-8818

川崎市民プラザ