

夏のイベントレッスン!!

川崎
市民プラザ

疲れをスッキリさせたいアタタにオススメ!!

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 7月7日・14日・21日
土曜日 10:30~11:00

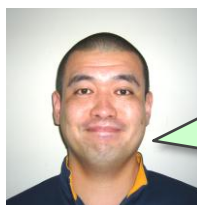
■料金 1,620円 (税込) 全3回

※レッスン当日の申し込みでもご参加いただけます(1回/700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!!

火・水曜午後に実施中のレッスンを土曜に行います!!
この機会にぜひご参加ください!!

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

※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 Tel044-857-8818

川崎市民プラザ