

誰でも簡単！

「自カストレッチ！」

どなたでも
参加OK！



～身体機能改善ストレッチ法～

＜プログラム内容＞

簡単なストレッチ法で自分の身体のコンディショニングを整えてみませんか？

身体のバランス調整、ストレッチでの正しい呼吸法を知り、身体の柔軟性やダイエットに効果を出していきましょう！

女性の方でも簡単な内容を御紹介致しますので気軽に御参加下さい！！

＜開催日時＞

開催日時：1月23日（木曜日）

1月30日（木曜日）

開催時間：13:00～（30分間）

15:00～（30分間）

19:00～（30分間）

開催場所：2階 フリーコート

ワンコイン

¥500

*イベント終了後に個々に合った、簡単なストレッチ法等を紹介致します。

NA スポーツ A-1 町田店の皆様

初めまして！

担当は私→ **北田 裕二郎** と申します！

今後ともよろしくお願いいたします。

