

肩こり腰痛改善ストレッチ

肩こり・腰痛は、血行不良、姿勢、骨盤の歪み、
運動不足等があげられます。簡単なストレッチで
体をほぐし、バランスを整え、肩こり・腰痛を
改善しませんか？シンプルなストレッチなので
はじめての方でも安心です。



講師：市埴 明日香
【スタジオサヤップチーフ】

- ☆曜日時間 金曜日 11:00～11:45（第5週目は休講）
- ☆入会金 6,600円
- ☆登録維持費 1,320円
- ☆カード発行料 1,100円
- ☆月会費 2,900円

☆手続方法

入会申込書に必要事項をご記入の上、入会金及び1ヶ月分の月会費、登録維持費、カード発行料、郵便局又は銀行の通帳とお届け印をご用意していただき、フロントまでお申度ください。（但し、手続き日によっては2ヶ月分の月会費を現金でいただく場合があります。）

*講座終了後、イーグルスポーツプラザ小山のお風呂・サウナ（講座終了時より90分間）がご利用できます。

尚、ジム、スタジオ、プールはご利用できません。