

姿勢改善ストレッチ

～～綺麗は姿勢から～～

姿勢が悪いと、呼吸が浅くなり、全身の血流が悪くなる結果、基礎代謝が下がり「太りやすい体質」になったり、肩こり・腰痛・冷え症等も悪化しやすくなると言われています。

呼吸を整え、ゆったりとストレッチを行いながら、体幹、腹筋を引き締めるトレーニングを行い、体の歪みを矯正していきます。

シンプルなストレッチとトレーニングなので、はじめての方でも安心です。

姿勢が良くなると、見た目も心も若返ります！！



講師：菊地 和枝

【イーグルフィットネスクラブトレーナー】

☆曜日時間 水曜日 10:45～11:30 【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、フロントまでお申送ください。（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もあります。）

***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。