

椅子ゆるく®

椅子に座ったまま出来る「ゆったりとした動き」で、固くなってしまった筋肉を柔らかい筋肉に戻し、スムーズに動かせるようにします。

骨格通りに動かせる人間本来の軽やかな身体に戻してあげませんか？



講師：石田 香織

【YURUKU®公認インストラクター／椅子ゆるく®公認マスター】

☆曜日時間 水曜日 11:00～12:00 【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 4,968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いただき、フロントまでお申込ください。（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。ジム、スタジオ、プールはご利用できません。