

<平成30年度第2回健康スポーツ講座>

ウェーブストレッチ

～理想的な姿勢作り～

ウェーブストレッチリングのアーチ形状の曲面が、

ピンポイントに体にフィットし、アーチバランスの整った理想的な姿勢を作り出し、スムーズな動きを引き出します。

筋肉のこりをほぐし、血流の流れをよくし、疲労回復など人間本来のしなやかな体を作り出すプログラムです。

日時 平成30年11月17日(土) 午後1時30分から3時まで

当日受付：午後1時から

場所 ベイコム総合体育館 地下1階研修室

対象 中学生以上

定員 50人 先着順 ※要予約

内容 講話・実技

講師 日本ウェーブストレッチ協会認定ウェーブインストラクター

梶 しのぶ先生

持ち物 運動できる服装・水分補給できるもの・汗拭きタオル

受付方法 平成30年11月4日(日) 午前9時からヘルスエリア事務室窓口にてお申し込みください。(午前9時30分から電話受付可)



参加料
無料



ベイコム総合体育館 (尼崎市記念公園) 地下1階ヘルスエリア
(公財) 尼崎市スポーツ振興事業団 ☎06-6481-0201 (月曜休館)