

ウォーキングエアロ& ストレッチポール®



ウォーキングエアロ&ストレッチポール®で
全身を整えリフレッシュ♪

前半はウォーキングエアロビクスです。30分間音楽に合わせて歩くだけ！足踏みから始まり前後移動や歩幅を広げるステップなど様々な歩き方を体験します。ダンスが苦手な方でも大丈夫です！カッコ良く疲れない歩き方を学びましょう。後半はストレッチポール®で体の内外側の筋肉やほぐれにくい体の奥底の筋肉を刺激し、姿勢を改善する運動です。ポールに寝ながら手足を動かしたり転がったりして、関節や筋肉のこわばりをほぐし、体をリセット！全身を整え、リフレッシュしてみませんか♪

持ち物 *****

- ・水分補給用飲み物
- ・汗ふきタオル
- ・室内用シューズ
- ・ヨガマット

※動きやすい服装でご参加ください。



◆日時: 2月 26 日(水)

※1月22日(水) 10時より申込み開始

◆時間: 13:30~15:00

◆受講料: 800 円

◆定員: 6 名(先着順)

◆講師: 伊東 文子 氏

(JWI 認定IGFIインストラクター)

◆主催: サンライフ盛岡

お申込
お問合せ

サンライフ盛岡

住所: 盛岡市仙北二丁目 4-12
電話: 019-635-9600
メール: sunlife@iding.org