



暖冬傾向の寒暖差疲労に負けないっ！

ゆるめる～のばす～うごかす～ 運動教室

前日との気温差や1日の最高気温と最低気温の差が7度以上あるときに引き起こされる“寒暖差疲労”。冷えてガチガチの人も立ちっぱなし、座りっぱなしの人も脳と身体を温めてシャキッとリセットしましょう！！

・開催日時：**令和6年2月22日(木)**
10:00～11:00



- ・場 所：皇子が丘体育館 小体育館
- ・参加費：トレルーム会員⇒チケット1枚
一般⇒500円（保険料込み）
- ・申込先：皇子山陸上競技場（TEL522-7065）
- ・定 員：先着30名
- ・講 師：トレーニングルーム 池田優子
- ・持ち物：水筒・上靴・フェイスタオル
ヨガマット（レンタルもあります）
- ・服 装：防寒可能な着脱できる運動しやすいもの