

❄️冬は身体のあちこちが冷えてくる・・・だからこそ、❄️



とても大切な

骨盤と股関節を

じっくり、しっかり動かす運動教室



急に寒くなって秋は寒暖差激しいところから冬が始まります。❄️

骨盤と股関節を動かして、血流とリンパが滞るのを防ぎ、寒くても歩幅しっかりと頑張ると歩き続けるために、冬ごもりでも自分に合った運動できる方法を探りながら温まって整えましょう！

❄️ **日時： 令和6年12月5日(木) 10:00~11:00** ❄️

場 所： 皇子が丘公園体育館 小体育館 ❄️

参加費： 一般⇒500円（保険料込み） ❄️

トレーニングルーム会員⇒チケット1枚 ❄️

お申し込み先： ❄️ 皇子山陸上競技場トレーニングルーム ☎077-522-7065

定 員： 先着30名 ❄️

講 師： トレーニングルームスタッフ 池田優子 ❄️

持ち物： ヨガマット（レンタル有り）・フェイスタオル・上靴（スリッパ不可）❄️

水筒（水分補給は必須）❄️

❄️ ※運動しやすい服装でお越しください。防寒対策お願いいたします。❄️