

寒い冬、凍える手先・足先まであったか〜くしよう😊



血流アツプ↑

ストレッチ運動教室



ずっと手先・足先が冷たい…寒くて、あちこちが硬い…血管も硬くなる…

太ももやふくらはぎなど太い血管が通っている部位を伸ばすストレッチを行うことで血管を柔らかく保つ効果が期待でき、冷え性の改善にも役立つとされています。

ストレッチだけでなく、手指・足指のマッサージもお伝えします♥

日時： 令和7年2月6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 *トレーニングルーム会員⇒チケット1枚

(1月31日までのお申込みの方は保険込み)

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

定 員： 先着20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（水分補給必須!）・お気に入りのハンドクリーム（あればお持ち

ください。マッサージに使用しますが持ってこなくても大丈夫です。)

***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。**

***五本指ソックスをお持ちの方は履いて来てください。**

