

からだがラクになる、元気になる。



# 揺れて緩めて伸びて血流促す ストレッチ運動教室



冷えて硬くなった身体をゆらゆら動かしていくと、だんだんと温まってほぐれていきます。そして一緒にストレッチしましょう。 気になる体幹や猫背・スマホ首も対策します！痛いところまでしなくていい。出来る範囲で少しずつ… スッキリを体感しましょう☆

**日時：令和8年3月12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**

**持ち物： ヨガマット（レンタル有り）・フェイスタオル（長め）・  
上靴（スリッパ不可）・水筒（水分補給必須！）**

**※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。**



**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** 

**お申込み先：皇子山陸上競技場トレーニングルーム受付または**

**お電話☎077-522-7065（皇子山陸上競技場まで）**