

プール健康増進イベント

水中ゆる体操教室

開催日時

令和4年9月25日(日)

11:00～11:55 高校生相当以上

参加無料!



講師：佐藤 恵子

※定員：先着10名

◇申込方法

9月16日(金) 12時30分～
窓口・電話にて受付

★プロフィール★

資格：日本ゆる体操協会認定指導員

・FM太白ラジオ

『Keikoのつれづれなるままあ～に!』

パーソナリティー

・リフレクソロジストとして活躍!

☆ゆる体操とは?☆

固まった体を上手にゆるめると体のコリや
冷えがスッキリ解消♪

血液や体液の循環が良くなり深い呼吸ができる
ようになります。

新陳代謝が活発になり体が元気に!

心も体もリラックス♡

水中で行うことで負荷を減らし効果アップ!

仙台環境開発スポーツパーク宮城広瀬

仙台市青葉区上愛子字松原39-1

営業時間：9:00～21:00

お問合せ先：022-392-2595