



ゆったりストレッチ 13:30~14:30(60min)

のんびり、ゆっくりカラダを動かして、全身をリフレッシュさせるクラスです。

日常の疲れをリセットして、「質の良い眠り」や「明日の活力」に繋げましょう。基本はマットの上に行いますが、膝や股関節が痛くて床に座るのがツライ方にはイスをご用意しますので、お気軽にご参加ください。運動不足やストレス解消にも◎。



Strech



2018
10.14
SUN



Massage



セルフマッサージ 14:45~15:45(60min)

自分で行うセルフマッサージのクラスです。ツボ押しやリンパの流れに沿ったマッサージで、だるさやむくみを解消し、全身をスッキリさせましょう。

誰でも出来る簡単なセルフマッサージをマットに座って行います。フェイスマッサージも行いますので、ノーマイクか薄めのメイクがオススメです。脚の部分では、ご希望の方にマッサージクリームをお配りします。膝までまくれるズボンでご参加ください。

開催場所：研修会議室（体育館2階） 講師：山田 菜穂子

参加料：各 800 円 定員：各 30 名(※先着順)

持ち物：動きやすい服装、タオル、飲料水

※ヨガマットは“無料”にて貸出いたします。

お申込み
お問合せ

☎0470-28-1340

館山運動公園管理事務所

〒294-0224 千葉県館山市藤原 300

<http://www.cue-net.or.jp/kouen/tateyama/>