

申し込み
受付中

緩める

整える

労わる

新規開講クラス

ストレッチで身体が変わる

疲労回復

こんなかたにおすすめ!!

『最近、疲れが抜けにくい。疲労の蓄積が溜まっている。。。』

『ストレッチや体をほぐすやり方が自分だとわからない。。。』

『体をスッキリしたい。伸ばしたい。』

今日の疲れは今日のうちに

オススメポイント

- ✿ 血行促進・便通改善・睡眠の向上
- ✿ 疲れを明日に持ち越さない身体づくり
- ✿ 冷え・肩こり・ストレス解消にぴったり
- ✿ 自律神経を整える

疲労回復のクラスでは

全身をほぐすストレッチを行います。

ミニボールやチューブ、ストレッチポールなどの

様々なツールを用いて、関節の可動域を広げたり、

緊張を緩めたりすることで

心身ともに疲労回復を目指します。

毎週木曜

15:15～16:00

定員5名（+振替枠1名）

所沢中央病院内

メディカルフィットネスセンター



tel 080-3531-8796

〒359-0037 埼玉県所沢市くすのき台3-18-1

営業時間：月～土 9:00～17:00

休館日：日曜日・第5週目・GW・シルバーウィーク・年末年始

お申し込みは
こちらから

