

湘南ベルマーレスポーツクラブ スペシャル健康教室

at リフレッシュプラザ平塚

プロトレーナーに教わる「ザ・ストレッチ」

毎月第2木曜日 10:30～11:45
定員10名 参加費:1000円

フォームローラーなどを使い、筋膜リリースとストレッチを組み合わせたレッスンや、体幹を意識したレッスンを開催！腰痛予防や、やせる身体づくりを目指します。

持ち物:タオル、飲み物、運動できる服装

講師:竹江 司

湘南ベルマーレ フィットネス&コンディショニング GM
コンディショニングセンタートレーナー



お得な回数券
もあります！

「ノルディックウォーキング」

木曜日 10:30～11:30 ※夏季時間変更あり
定員10名 参加費:1回670円

※雨天の場合室内でのトレーニングを実施します。

正しい歩行姿勢を保ち、歩き方も綺麗に♪
全身の90%の筋肉を使う全身筋トレで、ポールを使い着地の衝撃を分散させるため、足腰が弱い方にもおすすめ♪
1回ごとの参加も、複数回の参加もOK!

持ち物:動きやすい服装・飲み物・タオル・帽子・運動靴
※ポールの貸出あります!(雨天の場合は室内履き)

講師:松村 嘉奈

湘南ベルマーレ コンディショニングセンタートレーナー



◇ご予約はリフレッシュプラザ平塚まで◇

予約先着順です!

平塚市余熱利用施設 リフレッシュプラザ平塚

平塚市大神4-20-8 TEL:0463-51-1280

