

季節に応じた

# ストレッチ教室

全2回

体験会

500円

/1回

腰痛が治った!

肩こりが楽になった!

姿勢が良くなった!

DAY1

10:00-11:00

11/8

[月]

DAY2

10:00-11:00

11/15

[月]

■場所 / 水上社会体育館(和室) [群馬県みなかみ町湯原 441]

■持ち物 / ストレッチマット (バスタオル可)・タオル・飲み物

■服装 / 動きやすい格好

※お申し込み不要 [直接会場へお越しください]

簡単な動きでしっかり全身ストレッチ!

習ったストレッチは家でもできる!

運動が苦手な方にもおすすめ!

全身の凝りをほぐそう!

後援: みなかみ町教育委員会

講師

私はこのストレッチを続けて半年で-10kg!



山梨 昭 AKIRA YAMANASHI

経歴

3人制プロバスケットボールチーム  
MINAKAMI TOWN.EXE トレーナー

資格

◆一般社団法人日本アスリートフード協会  
◆ボディケアマネージメントベーシック

お問い合わせ

年齢・男女関係なくできる教室です!  
お気軽にお問い合わせください!

MINAKAMITOWN.EXE [担当: 山梨]  
TEL: 090-5755-3945