

体幹トレーニング & 筋膜リリース

毎週水曜 09:30~10:30

ヨガマットのレンタル無料!

筋膜リリース

フォームローラーなどの補助器具を用いて、凝り固まった筋肉の緩め、しなやかで柔軟な身体に調整していきます。

体幹トレーニング

体の中心である体幹を鍛えていきます。
体幹を鍛える事で、姿勢が良くなり、怪我をしづらくなったり、運動時のパフォーマンスが上がるなど、さまざまな効果が期待できます。

初めての方も大歓迎です!
皆様の参加お待ちしております!

参加費500円

初心者歓迎

定員8名

○お申込先・お問合せ先○

猿江恩賜公園

【電話】

03-3631-9732

【WEB】

<http://tokyo-eastpark.com/outdoor/>


OUTDOOR FITNESS
Tokyo East Park

▼Web予約はこちら▼



3 すべての人に
健康と福祉を

