

「関トレ」で イベントレッスン ひざ・股関節・腰痛を改善しよう！

「関トレ」ってご存じでしょうか？「関トレ」とは、関節の可動域を広げ、身体のバランスを整える体操です。痛みのある方はもちろん、予防効果も期待できるので、運動を楽しんでいる方、日常生活で痛い方、通院しても回復を感じられない方はぜひ、ご参加ください。いつまでも自分の足で歩ける身体を作るために、始めてみませんか？



写真は、ボールに足をのせ、股関節をサポートする筋肉を鍛えています。ハードな動きはせず関節や靱帯に働きかけますので、終わった後は関節が動きやすくなります。

日時：2023年 4月15日（土）
10：30～12：00

場所：松平体育館（トレーニング室等）

定員：15名

講師：今井紀子（ゆうき健康関節指導士・ひざ股関節ケア体操講師）

参加費：松平スポーツクラブ会員 2,000円
（4月にクーポンを配信しますので、さらに割引あり！）

非会員 2,500円

持ち物：飲み物・タオル・ある方はヨガマット

※ヨガマットは準備しておりますが、自分のマットがいい方はお持ちください。

※テニス振替可能

申込み：2023年3月1日（水）9：00～

電話か窓口にてお申込みください。

※申込みの際、会員の方は必ず会員番号をお伝えください。

申込み・問い合わせ



一般社団法人 松平スポーツクラブ

(0565) 58-4500 豊田市九久平町築場31番地25