

関トレ

— 簡単関節トレーニング —

膝・股関節・腰痛の改善をしよう！

関トレって？

簡単な関節のトレーニングで可動域を広げ身体のバランスを整える体操です。

9月28日(土)

10:30~12:00

申込み

9月7日(土)
9:00~

場所: 松平体育館 諸室

対象: 18歳以上

定員: 15名

参加費: 松平スポーツクラブ会員 2,000円

非会員 2,500円

持ち物: 運動できる服装・タオル・飲み物

ある方はヨガマット(貸出有)

申込み・問い合わせはこちら

一般社団法人 松平スポーツクラブ

TEL 0565-58-4500

受付時間 9:00~21:00

松平体育館

〒444-2216

豊田市九久平町梁場31番地25

休館日: 月曜日(祝日除く)

