

タオル de エクササイズ

無料体験参加者募集

タオル体操では、主に肩や胸周りの柔軟性を高めることができるので「肩こり」や「猫背」などの予防として効果が期待できます。さらに、床に座った姿勢（長座位）では、「体幹の安定性」を高める効果が期待できます。

ぜひ、タオルを使って一緒にトレーニングしてみましよう！



※先着 25名

【日時】 ①9月13日（金）11：00～11：40

②9月25日（水）14：00～14：40

【持ち物】 **フェイスタオル**、上靴、飲み物など

【場 所】 岐阜市民総合体育館2F 剣道場

【講 師】 山口 ゆきよ

※お申込み先※ 直接岐阜市総合体育館事務室または、電話でお問い合わせ
ください。

※お問い合わせ先※ 岐阜市民総合体育館 （058）245-0351



その他の情報は、こちらで検索してください➡