

1月イベント



白石トレーナー月例セミナー

「動的ストレッチと静的ストレッチ」について

運動前に必要なストレッチと運動後に有効な
ストレッチの説明（理論&実技）

柔軟性の仕組み。なぜ、柔軟性が必要か？
どこまで、柔軟性を上げればいいのか？

- 日時 1月23日(日)16:00~17:00
- 場所 9F 第3スタジオ
- 対象 どなたでも（モーニング会員を除く）
- 料金 **無料**
- 定員 20名
- 予約 当日 9F ジムカウンター
- 担当 白石（シライシ）トレーナー