

【スタジオレッスン】 休講・代講・時間変更のお知らせ

日時	変更前	変更後
12/22(月)	Hula 11:50~12:50(60分) 清野 IR	股関節モビリティ 11:50~12:30(40分) ジムスタッフ
	背骨コンディショニング 13:05~14:05(60分) 清野 IR	休講

股関節モビリティとは？

年齢を重ねるごとに固まりやすい股関節。
股関節周りの柔軟性と可動域(モビリティ)を高めるための、安全かつ効果的なストレッチと運動を実践します。
日常生活の動作改善、スポーツパフォーマンス向上、そして不調の予防を目指しましょう！

ご迷惑をおかけしてしまい、大変申し訳ございません。
皆様のご参加をお待ちしております。

富士見市立市民総合体育館