



ストレッチポール



ベーシックセブン教室

肩こり・姿勢・腰痛・疲労・不眠などの症状が改善されるんです！

ストレッチポールに乗り、簡単なエクササイズを行うだけで、背骨や胸郭・骨盤・股関節などの骨格や関節が正しい位置に戻り、カラダ内部のインナーマッスル（内側の筋肉）が活性化し、痛みやこり・不眠などの不調も改善しやすくなります！

- 受講コース：① ストレッチポールベーシックセブン（40分）
② ストレッチポールベーシックセブン&自重トレーニング（60分）

- 受講日：① 隔週水曜日（AM：10時00分～10時40分）
隔週金曜日（PM：15時40分～16時20分）
② 隔週土曜日（AM：10時00分～11時00分）

※詳しくは裏面受講コースカレンダーをご覧ください。

- 受講料：① 1回300円 / ② 1回500円

- 対象：一般の方（椎間板ヘルニア・骨粗鬆症・妊娠中は除く。）

- 場所：滝川市スポーツセンター第1体育館会議室

- 定員：各コース10名

- 申込：各コース教室開始日の前日までにお申込ください。
○ センター窓口での申込（申込時に受講料を徴収いたします。）
○ お電話での申込（受講料は当日徴収いたします。）

☎ 0125-23-4617

※火曜日～土曜日 9時00分～17時00分（日・月・祝は休み）

- 指導者：JCCA ベーシックインストラクター



筋 肉・・・カラダの外側と深部の筋肉が緩まり、リラックス状態に！

骨 格・・・筋肉が緩み、骨が本来の正しい状態へリセット！

呼 吸・・・肋骨が広がり、たっぷり空気を取り込める！

脳・・・カラダがストレスから解放され、脳がリラックス！



効果：肩こり・姿勢改善・腰痛・不眠・疲労回復・冷え・骨格の歪み改善