

動的ストレッチの効果とフォレスト活用法！

動きやすいカラダを作るストレッチの新定番!!



【日時】4月 **19** 日(水)19:40~20:00

4月 **20** 日(木)11:00~11:20

※レッスン時間変更

19日(水)ポールエクササイズ

19:45~20:15→20:10~20:40

【場所】アリーナ

軽い反動をつけ、カラダを動かしながら行う“動的ストレッチ”の効果と、ダイナミックに新たに導入された動的ストレッチマシン『フォレスト』の効果的な活用方法をお伝えします！

正しく行うことで普段の運動の効果もアップしますよ☆