

きままにスポーツ健康フェスタ

10月11日(日)9:30~15:00

YMCA コーナー(2階多目的室)



①【椅子できままに健康体操】 9:30~10:15

椅子に座ったまま、脳や筋肉を刺激する体操です。

体力に自信がない方でも安心して行えます。



②【体幹シェイプ】 10:20~10:55

体の土台となる「体幹」を刺激して姿勢の改善や、動きの機能を高めるトレーニングです

③【ウェーブストレッチ】 11:00~11:40

専用の「ウェーブリング」を使用しながら、「ほぐす」「伸ばす」「引き締め」動きを行います。肩こりや腰痛の改善、心身のリラックス効果も得られます。



当日は2階多目的室で整理券をお渡しします。

動きやすい服装でお願いします。

裸足でご参加いただけます。

益城町総合体育館

トレーニングルーム

無料開放

9:30~15:00

※室内用シューズをご持参ください。

