



2026.8.21 (金)

10 : 20 ~ 11 : 30



担当インストラクター

こばやし もとい
小林 基

肩こり、腰痛、膝関節痛、坐骨神経痛など姿勢の崩れから発生する様々な痛みの改善や予防を目的としたクラスです。

何故その痛みが出るのかの解説も踏まえながら行います。

通常レッスンより、30分延長し、くまなく全身をほぐしていきます。

医療行為ではありませんが、ぜひ日々のストレッチのプラスアルファのヒントにもしてみてください。

開催要項

場 所 : キッズスタジオ

時 間 : 10:20~11:30(70分)

料 金 : 2,420円(税込)

他店舗利用・時間外利用の方はイベント開始前30分、終了後45分は施設をご利用頂けます。

※一般の方は別途1,100円(税込)が必要となります。

定 員 20名(最少催行13名)

催行判断日: 8月13日(木)

持ち物 : 動きやすい服装、タオル、飲み物

申 込 : 8月1日(土) 11:00 ~ 開始

※QRコードからのお申し込みとなります。

別途詳細をご確認ください。お申し込みから1週間以内にご入金をクラブでお願いいたします。

8月3日(月)より受付でのお申し込みも可能です。

入場順はWEBでのお申し込み順となります。

締 切 : 8月13日(木)

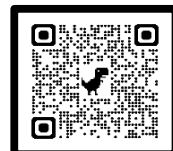
※8月13日(木)までのキャンセルにつきましては、全額返金いたします。

8月14日(金)以降のキャンセルについては、返金いたしかねますので予めご了承ください。

お申込みQRコード→

こちらからお申込み下さい。

※お申込み開始時間より前に申込された場合無効となります。



セントラルウェルネスクラブ24 住ノ江