

NEW
Lesson

全身リカバリー



※リカバリーボール必須レッスン

※必ず巾着、またはバックに入れてお持ち込みをお願いしております。

【開催場所】

カルド三軒茶屋店

【日時】

8/12(水) 12:00~11:00 ★

8/19(水) 18:15~19:00 ★

【レッスン内容】

リカバリーボールを使用し、全身の筋肉をやさしくほぐしていく
コンディショニングレッスンです。

肩・背中・腰・脚など、疲れやコリを感じやすい部位を
中心にアプローチし、身体の緊張を和らげながら動きやすい状態へ
整えていきます。

担当インストラクター 楓

