

新体操 ワンコイン レッスン

11月26日(火)

手具 レッスン

時間 15:30~16:20

場所 さわやかアリーナ武道場

◇リボンやクラブを使ってみませんか?ご家族やお友達と一緒にぜひどうぞ♪



フリアクロバット レッスン

時間 18:00~19:00

場所 高南小学校体育館

◇側転から側転の変形、ポワゾン(体育座りからの横軸回転)のレッスンをします。



ほぐストレッチ レッスン

時間 19:30~20:30

場所 高南小学校体育館



ストレッチローラー

持っている人あつまれ!



◇ストレッチローラーを持っているけれど使い方がわからない... という方、いらっしやいませんか?実は優れモノなのです。筋肉疲労軽減から姿勢改善、柔軟性アップに役立ちます。筋肉を揉みほぐします。一緒にやってみませんか?左右開脚のコツもレッスンします。

年齢性別問わずチャレンジできるレッスンを企画しました。

ご参加お待ちしております(*^*)v

【持物】水筒、(ほぐストレッチレッスンのみ、ストレッチローラー ※ダイソーでも手に入ります)

【服装】運動できる服装

【参加費】1レッスン1人500円

【受付】直接お越しください

新体操

るんな新体操クラブ
NPO 法人袋井アーツスポーツ



ワンコインレッスン

11月26日 (火)

手具レッスン

さわやかアリーナ 武道場

15:30~16:20

同日開催



ストレッチレッスン

詳しくはHPへ



ご家族でリボン♪



どなたでも参加できます。直接お越しください。