

BCチェア

1回参加型レッスン

比較的体力に自信がない方でも無理なくできる椅子を使ったメニューで、姿勢改善、疾患予防の効果が期待できます。ストレッチ、トレーニング、エアロの3つのパートで構成されます。

理学療法士が考案

いつまでも
自分の足で歩き続けるために



姿勢が綺麗になると、身体が楽になり、運動するのがより楽しくなります！

バランスコンディショニングで身体を整えて、運動不足を解消し、健康なカラダを作っていきましょう！

日時： 2024年4月7日（日）10:00～10:50（50分）

2024年5月5日（日）10:00～10:50（50分）

2024年6月2日（日）10:00～10:50（50分）

場所： 取手グリーンスポーツセンター研修室A・B（2階）

担当： 永松（BCチェア指導者）

対象： 16才以上

定員： 20名

持ち物： 動きやすい服装、飲み物、タオル

参加費： 1,100円／各回（毎回、参加費が必要となります）

申し込み： ①参加費を添えて、事前に直接総合受付へお越しく下さい。

②QRコードからも仮申し込みを受付ます。当日、総合受付で参加費をお支払いください。

取手グリーンスポーツセンター 0297-78-9090

