

カラダ軽やか！ココロいきいき！

ポテイクネシス® (機能改善体操)

最近、こんな気になることはありませんか？

腕が上げづらい

運動不足だな・・・

体型が崩れてきた

首・肩こり

関節痛

疲れやすい

姿勢のくずれ

つまずきやすい

ポテイクネシス® (機能改善体操) でこのような効果が期待できます

膝痛や腰痛の予防

姿勢改善 呼吸の改善

肩こり改善

日常動作 スムーズ

日々の運動効果 アップ

ポテイクネシス® (機能改善体操) とは？

日々の身体への負担や骨格のゆがみ、筋肉のアンバランスを受けてしまった身体を、本来の自然な状態に戻して、心身ともに健康を取り戻していくための体操です。ほぐし体操やストレッチ、身体全体を運動させて動かすエクササイズを行っていきます。

第1クール7月は肩編

6日…姿勢・肩について知ろう！+エクササイズ
13日・20日…3つのエクササイズで整えよう！
27日…もっとアクティブに！（まとめ）

※4回を通して完結する教室です。

日時 7/6・13・20・27 (水)
10:30～11:15 (45分)

場所 立雲の郷 2F とらふす道場スタジオ

参加費 200円/回 ※施設利用料別途必要となります。
※定期券をお持ちの方は施設利用料は必要ありません。

予約受付期間 6/13 (月)より受付開始 受付・電話にてお申込みください。
※先着予約順となります。お早めにご予約ください。
※参加費は受付にて当日支払いとなります。

持ち物 室内シューズ、長めのタオル、水分補給用の飲み物

講師 山本・瀧野 (とらふす道場体育指導員)

定員 12名 ※空き状況により、当日参加可。

第2クール8月 腰編
第3クール9月 膝・股関節編実施予定。
※新着情報は随時HP・館内掲示にてアップします※

お問い合わせ

立雲の郷 とらふす道場
<TEL>
079-674-0075

<受付時間>
平日：10:00～21:00
土・祝：10:00～18:00

<休館日>日曜日

立雲の郷