

中央区地域スポーツクラブ

「大江戸月島」

OEDO-TSUKISHIMA sports club <http://chuo-sports.com>

新種目 「やさしいヨガ・筋膜ストレッチ」

Easy YOGA, Myofascial 'Stretch' Release New Classes from April



日時：平成30年4月3日より火曜日

実施日(予定)：4/3,10,17 5/8,15,22 6/5,12,19 7/3,10,17...

*変更や7月以降実施日はHPブログ又は携帯にご連絡

時間：9:30~10:30 やさしいヨガ 定員50名

10:45~11:45 筋膜ストレッチ 定員50名

場所：アートはるみ ギャラリー室他

対象：中学生以上、日常・スポーツのパフォーマンスを上げたい方

未就学児とママもOK

内容：やさしいヨガ：柔軟性、関節可動域、バランス力、筋力、集中力、平常心を養います。

筋膜ストレッチ：筋肉をほぐし、疲労回復やスポーツのパフォーマンスを上げます。

参加費：毎月3,000円 / 各 体験1回のみ各1,000円も有

指導者：ヨガインストラクター・健康指導アドバイザー FUJIKO

持ち物：水分補給(上履き不要)、タオル、動きやすい服装

いつでも見学可。体験あり(有料)

続けてのご参加には保険代含む
「大江戸月島」への入会が必要です
詳しくはHPで

For continuous participation, please
apply for insured OEDO-TSUKISHIMA
membership, see website for detail

Date: Tue. from 3rd April, 2018

(TBD) 4/3,10,17 5/8,15,22 6/5,12,19 7/3,10,17 ...

* please refer to website blog for changes and schedule after July or leave mobile number to tutor for direct info.

Time:9:30-10:30 Easy YOGA 10:45-11:45 Myofascial Stretch Release

Place: Art Harumi, other

Fee: ¥3,000each/month, trial ¥1,000 each, first time only

Tutor: FUJIKO yoga instructor, health advisor

Bring: water, towel, wear loose clothes

Everyone is welcome, moms with toddlers. Classes will be held in Japanese, tutor speaks English.

For more information, please access/contact below

HP <http://chuo-sports.com> お問い合わせは⇒Info@chuo-sports.com