

スポーツレクリエーションフェスティバル 2018

# ボディリセット教室



## 無料体験会



開催日時：平成 30 年 10 月 8 日（月・祝）

第 1 部～上半身編 11：00～11：50

第 2 部～下半身編 13：00～13：50

定 員：各部先着 20 名

対 象：16 歳以上

会 場：横浜市スポーツ医科学センター小アリーナ

申込方法：当日、直接来館にて

各部開始 15 分前から小アリーナ入口前で行います。

※お着替えが必要な方は受付時にお申し付けください。

持 ち 物：運動のできる服装・タオル・飲み物

参加費

**無料!**

**肩こりや腰痛が…、むくみや冷え性の症状が気になる…など、  
その原因は身体の歪みかもしれません！**

ボディリセット教室では、ストレッチポールを使って肩甲骨や骨盤の周りの筋肉をほぐし、身体の歪みを整えていきます。

今回は上半身編と下半身編の 2 部に分けて体験会を実施します。どちらか片方のみの参加も可能となっておりますので、ぜひご参加ください。

【お問合せ】横浜市スポーツ医科学センター TEL：045-477-5050

<http://www.yspc-ysmc.jp/>