

プールで

Quick Program

毎週
火曜日

13:30 - 13:45

予約なし プールエリア集合

泳ぎを良くしたい方、可動域を改善したい方、
身体を上手に使いたい方におすすめ！

10月

ウェーブリングを使って
肩甲骨周りの改善



11月

ダイナミックストレッチで
肩甲骨及び肩関節の可動域改善



12月

ウェーブリングを使って
胸郭の可動域改善



1月

ダイナミックストレッチで
胸椎の動きUP



2月

ウェーブリングを使って
股関節周りの改善



3月

ダイナミックストレッチで
連動性改善



一緒に身体を動かして、動きやすいカラダへ！

MEGALOS