



沖縄

## 楽のびストレッチ

楽のびストレッチは、テニスボールで硬くなった身体のコリをほぐす「筋膜リリース」と科学的アプローチによるストレッチ「AIS」を組み合わせ、筋肉の柔軟性と弾力性を取り戻しながら理想的な身体の状態にするエクササイズです。

会場：ジスタス浦添店(沖縄県浦添市沢岬2丁目)

持ち物：ヨガマット(レンタル有:要予約)

※テニスボールはこちらでご用意致します

先着 **35** 名様

9月3日 土	楽のびストレッチ2時間セミナー (一般・指導者向け) 13:00~15:00	講師:安藤久美子・林真奈美 ¥3,000
9月4日 日	楽のびストレッチ インストラクタートレーニングコース 10:00~15:00	講師:安藤久美子・林真奈美 ¥18,000

※昼休憩は20分程度で進行します

JAFAGFI:5単位  
MB協会:5単位

お申込みお問い合わせ

TEL

スタジオ デーニアス  
058-323-8955

共催:公益社団法人 日本フィットネス協会