

11月5日(金)よりスタート

柔軟性を手に入れることは「健康」や「美」をもたらします。
スポーツをされる方以外、すべての方に必要です。生活習慣から来る筋肉の緊張や凝りをほぐし、疲れにくいカラダと美しい姿勢を手に入れましょう。

ストレッチ専用マシンを使ってカラダをほぐしましょう。継続的に行う事が大切です



カラダの痛みの改善にも有効です



1回/1日 15分でOK



ストレッチポールプログラムの参加と合わせてみて下さい



普段着でも出来るマシンです。

スタッフが丁寧にアドバイスいたします

趣味のスポーツ、アスリートの方にも使用されているマシン。
学生やプロ野球球団にも設置されているマシンです。

- 初回（初めて）利用の際は、スタッフによるオリエンテーションにご参加頂きます。
- 施設利用料の範囲内でマシンをご利用頂けます。
- マシン使用ににあたり年齢制限（中学生以上）がございます。
- マシンは予約制です。（15分/1回）マシン前の予約ボードにてご予約下さい。
- トレーニング用の服装へ着替える必要はございませんが、極力動きやすい服装にてご利用下さい。

お問い合わせ

ダンロップスポーツウェルネスゆふと

☎0225-84-3855

東松島市健康増進センター

指定管理者：(株)ダンロップスポーツウェルネス

ゆふと

