

ぷらっと千プラ ～年始のカラダストレッチ～

★年末年始で運動不足のカラダ、運動を始めるきっかけにいかがでしょうか！★

①FRP (ファンクショナルローラーピラティス)

*人間の本来あるべき正しい姿勢を解剖学的、運動学的視点で考えられた理学療法士考案の"フォームローラー"を使いマット上で行うピラティスメソッド

②顔ヨガ～目指せマイナス5歳！素敵な笑顔で愛され顔を目指しましょう～

*確かな理論と医療監修を受けた顔ヨガで表情を鍛えられるストレッチ

【 ①FRP 】



【 ②顔ヨガ 】

※↓写真は、同じ人です

個人差はありますが継続するとより素敵な笑顔に



【 Before 】



【 After 】

平成30年1月20日(土)

日時

①【FRP】10:30～12:00 ②【顔ヨガ】14:00～15:30

会場

①地階 多目的ホール
②1階 ミニギャラリー

【 講師 : Haru 】

講師

Haru (フィットネスインストラクター)

対象

16歳以上(男女不問)

定員

各20人

参加料

各28円(保険料として)

持ち物

共通: 飲み物、タオル

②: 卓上鏡(20cm～30cm)、カメラ付き携帯

申込方法

※往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、参加希望講座を明記し郵送。

(平成30年1月5日(金)必着 ※1講座につき1枚)

【申込み・問合せ】指定管理者:(福)沼津市社会福祉協議会
千本プラザ 〒410-0867 沼津市本字千本1910-206
TEL 055-962-3313 FAX 055-962-5346