|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ◆マスターストレッチとは…◆  マスターストレッチとは、イタリア発のエクササイズで、ヨガ・バレエ・太極拳などの様々なボディワークを融合させて開発したメソッドです。アーチ型の専用シューズを使って効率的に柔軟性向上と筋力アップを行います。  ◆講師◆  徳山　麻美　先生  国内外でダンサー、俳優として舞台に出演しながら　　ストレッチトレーナーとしても年間千人以上の体のケアをしてきた講師マミが、体の悩みをマスターストレッチを用いて改善します。 |  | ◆**日程**◆ 令和5年 1月　11日(水),25日(水)  2月　 1日(水),8日(水),15日(水),22日(水)  ◆**時間**◆  11：45～12：45  ◆場所◆  横浜国際プール　会議室２  ◆**参加費**◆  ￥18.000-　(1レッスン￥3.000-×6回)  ※支払方法は、ペイジー、コンビニ払い、クレジット決済のみ  ◆**申込期間**◆  12/1(木)13:30～12/16(金)21:30  ◆申込方法◆  インターネット申込み限定  会員登録及び教室申込    https://waterarena.shikuminet.jp/members/pre/?user\_type=1  ◆**募集定員**◆  ４人【先着順】  ◆持ち物◆  ・タオル　・飲み物　・動きやすい服装  ・機能性に優れていない底の薄い内履きスニーカー  ◆注意◆  不安定なシューズを着用して行うエクササイズのため、  持病のある方やケガ等をされている方はご遠慮下さい。 |

　　　新感覚！？マスターストレッチ

復活

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 19_その他17_ロゴ |  | 横浜国際プール  〒224-0021　横浜市都筑区北山田7-3-1  045-592-0453 |