|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ◆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7-3-1045-592-0453 |