

第10回
ラサンテカフェ
La Santé cafe



ストレッチングの 種類と効果について

ストレッチングに種類があることをご存知でしょうか？
ストレッチングのやり方によって効果も変わってきます。
実際に簡単なストレッチングも行い説明させていただきます。



日時

6月9日 土

午後3時～午後4時
(開場 午後2時30分)

会場

メディカルフィットネス
La Santé スタジオ

鶴岡市日枝字小真木原88-1
(庄内おぼこの里こまぎ様 館内)

講師

いがらし やすひろ
五十嵐康弘

宝田整形外科クリニック
理学療法士

参加無料・予約不要

ソフトドリンク・スナックをご用意しております！
気軽な語らいの場・交流の場として、
ぜひお気軽に足をお運び下さい♪

※ 動きやすい服装でお越し下さい。



お問合せ

ラサンテ

メディカルフィットネス La Santé

0235 (64) 8858

営業時間

平日: 13:00~21:00

土日祝: 10:00~18:00