

新規会員募集中！

チェア一体操教室



自重トレーニングや、スモールボール・チューブ・ウェーブリングなどを用いての筋力トレーニング、身体を伸ばす・ほぐす体操、関節を動かしやすい体操などを行います。

椅子に座った状態で身体を動かすので、どなたでも気軽に参加し、気持ちよく運動できる教室です

日時：毎週水曜日12時45分～13時30分
(45分間)

月会費：4,950円(税込)
1,540円(税込)/1回

かとう せいじ

担当：加藤 聖治



子ども・大人のテニス・スイミング指導をはじめ、現在は腰痛・膝痛・股関節通の方への機能改善教室を中心に、「ウェーブリング」を使ったマスタースイマー、マラソンランナー・ゴルファーの姿勢改善やトレーニング指導を行っております。

～資格～

- ・兵庫県医師会推奨員
- ・健康運動指導士
- ・赤十字救急法救急員
- ・介護予防運動トレーナー