

元気できれいになるストレッチ講座

# パーソナルストレッチ (個人レッスン)

■パーソナルストレッチとは？

- ・からだ全体の動きを見ながらあなたに合った方法で伸ばす
- ・自分では届かないところ、できない場所を伸ばす
- ・脱力して伸ばすのでよく伸びる

ベッドに横になるだけで、トレーナーが触って、肩や股関節をがっつりほぐしていきます。  
また、自宅でできるメンテナンス方法もお伝えします。

<お悩み改善の例>

- ・首が動かしにくい
- ・肩が凝る
- ・腕が上がりにくい
- ・歩くのが遅い
- ・腰が疲れやすい
- ・屈みにくい、しゃがめない
- ・足がむくむ など



(パーソナルストレッチイメージ)

1日定員9名(ひとり15分)

日時 **毎月第1土曜日**  
**13時~16時**

13:00~	14:00~	15:00~
13:20~	14:20~	15:20~
13:40~	14:40~	15:40~

場所 大枝公園 会議室

参加費 **1,000円/1回15分(ひとり15分づつ)**

グループレッスンにも使えます。  
2人で35分、3人で55分  
のセルフストレッチレッスン  
もOK!お友達どうぞ。

■講師 パークトレーナー 長谷川 利恵子

(MGA認定ストレッチトレーナー、栄養睡眠カウンセラー、日本スロージョギング協会アドバンスインストラクター)

お申込み・お問合せ TEL:**06-6991-8200**(大枝公園)

主催:一般財団法人 大阪スポーツみどり財団  
企画・運営協力:一般社団法人 公園からの健康づくりネット



公園からの健康づくり  
keep fit at the park