心と体ほぐしませんか？

**MAIN 4S Gym**

**腰痛予防 ストレッチングタイム**

**・日程　　　土曜15:30～　約15分**

**・参加費　　無料！**

**・会場　　テニスorフットサルコート**

**・定員　　24名**

**フロント、お電話にてご予約いただけます**

**プレーの前後、合間など気軽にご参加ください☆**

**担当：髙瀬　雅俊(健康運動指導士)**

**「ＭＡＩＮ　４Ｓ　Ｇｙｍ」は**

**・ｓｔｒｅｔｃｈｉｎｇ　=　柔軟性**

**・ｓｔａｂｉｌｉｔｙ　　　=　安定性**

**・ｓｔｒｅｎｇｔｈ　　=　力強さ**

**・ｓｐｉｒｉｔ　　　　　=　精神**

**上記の４つの「Ｓ」を高め、「生活の質の向上」と「安定したパフォーマンスを発揮できるようになる」ことを目指して活動しています**