

GUNZE体操

運動前の準備体操しませんか？

GUNZE体操の効果は？

- ・身体の各部位をほぐす
- ・血液循環を良くする
- ・筋力アップ
- ・巧緻性(手先まで身体を巧みに動かす力)を養う
- ・動きの連動性アップ



どの年代の方でも
ご参加いただける
グンゼスポーツ監修の
オリジナル体操です♪
初心者の方でも問題なし！
運動前・運動中・運動後
どのタイミングでもOK！

開始時間

水曜日 11:15～11:25

木曜日 11:05～11:15

金曜日 10:30～10:40

是非、ご参加ください！