



World Wellness Weekend 2022 Gymstick Lesson

ジムスティック レッスン



Gymstickとは？

ウイング呉で導入されているフィットネスツール『Gymstick』チューブの付いた軽量のスティックを使用してインナーマッスルや体幹にアプローチをかけていく筋コンディショニングツールです。

無料体験レッスン開催！

日時：2022年9月17日(土) 16:00~16:50
9月18日(日) 11:00~11:50

会場：メディカルフィットネスクラブ ウイング呉
広島県呉市宝町2番50号 レクレ4F

受付：0823-32-3305

担当：岡 智也 Gymstick マスタートレーナー



50分間の無料体験レッスンを開催します！
ご自身の姿勢や身体の安定性が気になる方、
運動の障害予防やパフォーマンスアップをしたい方、
ウイング呉に体験に来てみませんか？