



stickcise

「スティックサイズ」とは、2本のスティックを持ちながら、両脚の4支点で身体を支えて行う新しいエクササイズ。4支点によって体重の負荷を分散して「安定したバランス」と「足腰への負担を軽減する」ことで、シニア層でも安心して行うことができます。

老若男女問わず幅広い年齢層の方にご参加いただけます！

イベント名	stickcise
開催日	2020/8/31 ~ 2020/12/31
受付開始	0:00 ~
申込料	stickcise教室 5,000円
支払方法	会場払い
住所	新潟県妙高市赤倉588-29
主催者	Chikayo

お申し込み [イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！
https://moshicom.com/45069](https://moshicom.com/45069)

