

106.6.11
星期日
13:00-14:00

ROCK & ROLL

振動按摩滾筒 體驗活動

課程特色

由專業教練指導您正確使用振動滾筒，放鬆肌肉和筋膜。
透過Tratac Active Roll 的「伸展」、「按摩」及「訓練」，
來改善肩頸痠痛、腰痛、手肘痠痛這些擾人的症狀，
讓上班族及運動後的民眾，獲得不一樣的放鬆享受。

適用對象

瑜珈運動／伸展運動／重量訓練／久坐者／有氧運動／肌肉緊繃者

體驗價：199元(原價250元)

體驗時間：106.6.11 (日) 13:00-14:00

· 報名請洽一樓課務櫃檯，或電2258-8886分機211~213 · 【25人滿班，未達開班人數10人，將取消活動並辦理退費!】