

ボディメンテナンス らくらく調整体操

年齢問わず出来るエクササイズを紹介いたします。筋肉をととのえ、体本来の動きを取り戻し、全身のケアが自分でも出来るようになり、肩こり解消・腰痛予防・転倒防止等様々な効果が期待できます！

－ 講師 －

Yamanouchi Mayumi

山内 真由美

2020 年 10 月 22 日 (木)



健康運動指導士 健康運動実践指導者
日本コンディショニング協会インストラクター

時 間・14 時～15 時

場 所・富田林市市民会館 1 階中ホール

定 員・先着 30 名

持ち物・動きやすい服装、靴下、飲み物、
ヨガマットもしくは、大判バスタオル

参加費・700 円 参加費は当日 1 階事務室にてお支払いをお願いします。

お問合せ・主催・富田林市市民会館（レインボーホール）0721-25-1117

是非、お気軽にご参加ください！



申込書

氏名

電話番号

申込書は 1 階事務室へご提出ください。

ボディメンテナンス らくらく調整体操 2020 年 10 月 22 日 (木)