

ボディメンテナンス らくらく調整体操 2

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！ボディメンテナンスシリーズ第2弾。

- 講師 -

Yamanouchi Mayumi

山内 真由美

2020年12月24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、初めての方も
お気軽にご参加ください！



申込書

2か月に1度の講座です。毎回内容も変わります。
続けることで、より効果を実感でき、見直すべき
ところの改善点にも気づけるチャンスです♪

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 2 2020年12月24日(木)