

# ボディメンテナンス らくらく調整体操 3

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3弾。

- 講師 -

Yamanouchi Mayumi  
山内 真由美

## 2021年2月25日(木)

☆2名以上で参加される方は  
1人100円引きになります！

時間・14時～15時

場所・富田林市市民会館 2階展示室

定員・先着20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



健康運動指導士

日本コンディショニング協会インストラクター

是非、初めての方も  
お気軽にご参加ください！



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♪

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3 2021年2月25日(木)