

らくらく調整体操 足もと改善

2021年4月22日(木)

“さする・ゆらす” といったシンプルな動きなので年齢不問です。
動きやすく快適な体、今より10歳以上前の体を目指しませんか？

このような方にオススメです！

☆足の冷え・むくみが気になる方

☆転倒防止、姿勢改善、ひざの動き改善に興味のある方

- 講師 -

Yamanouchi Mayumi

山内 真由美



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

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15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！

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♪

Beautiful legs

申込書

氏名

電話番号

年齢

才

※参加者様の年齢も考慮した内容に対応する為、記入をお願いいたします。

申込書は1階事務室へご提出ください。

らくらく調整体操 足もと改善 2021年4月22日(木)