



ヒザ周りのお困りごと解消

したい方向けのレッスンです



～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
山内 真由美

(時間・場所) 14時～15時・富田林市市民会館 2階展示室

(定員・参加費) 先着 20名・700円

(持ち物) スポーツタオル、ヨガマット or バスタオル、飲み物、

動きやすい膝下が出せる服装

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

申込書

氏名 _____ 電話番号 _____ 年齢 _____ 才 _____

アナタのお体のお悩み教えてください。講座開催時の参考にさせていただきます。

(_____)

2023年2月16日(木) ヒザの曲げ伸ばしが楽・軽い・こわくない足元健康講座