

ロコモ予防のための スキルアップ&コンディショニング

～体幹部・下半身・バランスを強化し快適な生活を送りましょう～

【日程】 1回目12月13日(水) 2回目1月17日(水) 3回目2月14日(水)

【場所】 10F プール観覧室および外

【時間】 14:15～15:45

【参加費】 3回全部参加1000円(単発でも参加できます1回500円) 【定員】 各20名

【予約方法】 8F 先着順にて受付(当日参加OK) 定員なり次第終了
電話(078-271-5332)

【担当者】 泉(健康運動指導士・NSCA-CPT)

【内容】 ①自分の身体を知ろう、下半身強化
②体幹部強化とバランス改善
③さまざまなウォーキング、姿勢改善

★質疑応答形式でさまざまな疑問にお答えします!★

★申し込みの際はチラシの色を伺います★