

痛みが気になる方、必見です。

肩こり・腰痛予防体操



原因と体の仕組みを学びながら

楽しく体を動かしませんか？



多くの方が抱えている体の悩み、「肩こり」・「腰痛」
しかしその原因は様々…。

身体をチェックしながら、マイペースに運動をおこなえます！

日時: 6月24日 (土) 10:00~11:00

場所: 三草二木 西園寺

料金: 無料 **定員**: 30名

TEL0761-48-7773

当日は動きやすい服装でお越し下さい。

担当講師: 野竹 厚

GOTCHA! WELLNESSトレーナー
健康運動指導士・介護予防運動指導員

