

自宅でも出来る運動プログラム

～冬から始める！動きやすい身体づくり～

テーマ：「姿勢改善・日常生活での動きやすい身体づくり」

☆日程☆ 一回のみの参加でもOK！

第一回：1月17日(木)「呼吸と身体を意識して自分自身と向き合おう」

第二回：2月 7日(木)「下肢のほぐし体操とストレッチトレーニング」

第三回：3月 7日(木)「上肢から身体全体のコーディネーション」

☆参加費☆

☆定員☆

20名(先着順)※会員枠最大10名まで。

※予約制となっております。お電話もしくは4Fで直接お申込みください。

フィットネスタスタTEL:072-781-4888 までご連絡ください。

☆開催場所☆

ラスタホール内2F多目的ホール

☆持ち物☆

動きやすい服装・シューズ・バスタオル・飲み物

☆講師紹介☆

安田美子

～取得資格～

健康運動指導士・管理栄養士

機能改善ヨガインストラクター



皆様のご参加お待ちしております！