

簡単なエクササイズでからだスッキリ

体験講座「腰痛・膝痛体操」

腰痛の原因となる腰背部や股関節周囲、また膝痛の原因となる大腿部周囲の筋力トレーニング法やストレッチ法をご紹介します。

開催日	時間
12月 2日 (水)	14:45~15:15
12月 7日 (月)	14:45~15:15
12月15日 (火)	15:00~15:30

参加費

1回：510円（税込） *1回ずつ申込みます

場所

4階グループエクササイズルーム

準備物

動きやすい服装（シューズ不要）

定員

1回：8名

担当者

岸本・野谷

申込方法

2階受付または電話にて事前予約のうえ、当日受付で料金をお支払いください。



愛仁会総合健康センター ☎072-692-9281