



～しなやかな身体をつくる3カ月～

腰痛・肩こり予防 柔軟性UP教室 のための

日程
(全6回コース)

8月8日, 22日
9月5日, 26日
10月17日, 31日

腰痛

肩こり

ダイエット

姿勢



講師

辰巳博俊

(理学療法士・健康管理士)

大井 勇

(理学療法士・健康運動指導士)

角樋 透 (理学療法士)

費用

1,000円

定員

20名

時間

13:30～14:30

場所

はびきのコロセアム/サブアリーナ

セミナー内容

- ・現在の状態を知るための柔軟性の検査
▶各個人に分析シートをお渡しします
- ・身体の柔軟性を向上させるストレッチ・筋力トレーニング
▶分析結果をもとに一人ひとりに合わせたエクササイズを提供します

申し込み : はびきのコロセアム受付

住所 : 羽曳野市南恵我之荘4丁目237-4

TEL : 072-937-3123

持ち物 : マスク (不織布) 動きやすい服装・上靴・飲み物・着替え