

# 姿勢改善教室

～最高の姿勢をつくる2カ月～

## 日時（全4回コース）

4月10日（月）24日（月）  
5月8日（月）22日（月）

**13:30～14:30**

## 参加費

全4回コース **1,000円**

定員**30名**

## 講師

**辰巳 博俊**

（理学療法士・健康管理士）

**山崎 彩夏**（理学療法士）

**角樋 透**（理学療法士）

## 場所

**はびきのコロセラム  
サブアリーナ**

## セミナー内容

- ・現在のあなたの姿勢を分析  
▶各個人に分析シートをお渡しします
- ・綺麗な姿勢を獲得するストレッチ・筋力トレーニング  
▶分析結果をもとにあなたの身体に合わせたエクササイズを知りましょう

- ①負傷等の事故があった場合、応急処置は行いますがその後の責任は負いかねます。
- ②参加される方は、身体に異常が無い事の確認をお願いします。

申し込み : はびきのコロセラム  
申し込み方法 : TELもしくは窓口で受付  
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  
※着用は任意です

