夜チャージ!

男性も女性も大歓迎!
お仕事帰りに寄っていきませんか?

腰痛体操

腰痛にお悩みの方、
日々のお仕事、家事・育児、
疲れがたまっていませんか?

腰に不安を感じていませんか？整体師の先生と楽しく運動しましょう！姿勢を正し、インナーマッスルを鍛えて、腰痛を軽減する為の体操をします。体幹トレーニングや代謝アップにつながる体操もしますので、日々運動不足の方にもおすすめです。

日　時:6/25、7/2、7/9、7/16(木) 19:30〜20:30

場　所:山北児童館　集会室

（山北町山北121　駐車場あり）

講　師:ささき ともみ先生

（手力整体師、日本体育協会公認スポーツリーダー）

お子さん連れで
参加したい方は
ご相談下さい

持ち物/服装:ヨガマット（ない方はバスタオル持参、無料でマットをお貸しします）
飲み物、タオル、動きやすい服装

会　費: 1回800円（保険料含む）※なるべく4回続けてご参加することをお勧めします

定　員: 20名程度

申込み: 申込制。メールにてお申込み下さい。
タイトル「腰痛体操申込」・本文「氏名、TEL、希望日」

一般社団法人 あすぽ
明日への一歩・・・

toto FOR ALL SPORTS OF JAPAN
スポーツ振興くじ助成事業

メールアドレス asupo2009@yahoo.co.jp
TEL 090-8013-5541（秋葉）
HPアドレス http://asupo1.com