

1月、2月限定!初回は300円引きで参加できます! お気軽にご参加ください。(小学生は初回無料)

男性も女性も大歓迎! お仕事帰りにどうぞ

## 腰痛予防体操

腰だけでなく全身のコリやハリも、 簡単にできるセルフケアでほぐし、 筋カアップしていきます。 一回から参加できます!

姿勢を正し、インナーマッスルを鍛えて、腰痛を軽減・予防する体操をします。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。小学生から参加できます。 自宅で手軽にできる体操がたくさん。自分の体を知って全身のハリやコリをとるセルフケアを覚えましょう!

日 時:1/21、2/4、25(木曜日)19:30~20:30

※2月以降の予定は確定ではありません。日程は、HPやメールでご確認下さい。

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)

─回から参加できますが 続けてのご参加を ★ おすすめします

が子さんも一緒に 体操参加歓迎!

体操しないお子さんも 会場で過ごせますよ

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:大人800円、中高生500円、小学生100円(保険料含む)※小学生は保護者同伴。初回は無料です!

定 員: 20名程度

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



ม-ม7 เบล asupo 2009 @yahoo.co.jp

TEL 090-8013-5541(秋葉) HPアドレス http://asupo1.com

