

3ヶ月で!

疲れにくい体づくり教室

実施日

4月 4日・11日・18日

5月16日・23日・30日

6月 6日・13日・20日・27日



時間

10:00~11:00

場所

Pikaraスタジアム 会議室

参加費

全10回 5,000円 (税込)

1回 700円 (税込)

講師

伊藤 直哉 先生

受付方法

3月18日 (月) 9:00~

Pikaraスタジアム管理事務室にて受付いたします。
申込用紙に記入の上、参加料を添えてお申込下さい。

内容



姿勢から体を見直し、疲れの原因を見つけます。
ストレッチや、簡単な筋力トレーニングを行い、
3ヶ月で疲れにくい体作りに取り組みます。
また、肩・腰・膝に痛みがある方も、姿勢を改善
することで痛みの軽減や改善につながります!!

●お問い合わせ● Pikaraスタジアム 管理事務室



0877-21-5800



<http://www.marukyou.jp>