

体すっきり

コンディショニング

体験講座



11.26



参加費

100円

10:00~11:00

首、肩を中心にコンディショニングを体験します
肩こりなど気になる方、一緒に体を整えましょう

講師 酒本 尚美さん(健康運動指導士)

対象 対象 成人

※整形外科的に痛みを抱えている方はご遠慮ください

定員 10人程度 先着順 **参加費** 100円

内容 首、肩のリンパコンディショニング(椅子に座って行う)

および簡単な体操

持ち物 タオル数枚、水分補給できるもの

その他 動きやすい服装

場所 中央公民館 1階 会議室1

申込期限 11月19日(火)17時まで

申込方法 電子申請または電話で申し込む



電子申請



津山市中央公民館 津山市大谷600 ☎0868-24-5111 (平日9:00~17:00)