

肩こり、冷え、むくみが気になる方

体験してみませんか

体すっきり

コンディショニング 体験講座

6.24



10:00~11:30

参加費 100円

椅子に座ってコンディショニング体験を行います

講師 酒本 尚美さん(健康運動指導士)

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 椅子に座ってコンディショニング体験

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 6月10日(火)

申込方法 電子申請または電話で申し込む



電子申請こちら

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