

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 火 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