

悠楽里
おおみや

ゆらり教室

いつから始めてもOK 意識で身体は変わります!

からだシャッキリ体操

4/21(土)
開催

悪い姿勢は何故いけないの？

見た目が悪いだけではない、姿勢が身体に与える影響について学び、
良い姿勢でいるための習慣をつけましょう。

内容

- ① 姿勢と身体の関係
- ② 姿勢と体調のチェック
- ③ 姿勢維持のための筋力トレーニング・ストレッチ

※当日は動きやすい服装でお越しください

講師

悠楽里おおみや 機能訓練指導員
柔道整復師 伊能実穂

日程・会場

開催日時 4月21日(土) 14:00～15:00

参加費 無料

会場 悠楽里おおみや

さいたま市北区宮原町 1-46-1
ニューシャトル加茂宮駅より徒歩4分

お申込み お電話にてお申込みください

0120-268-294 【受付】
9:00～18:00