

どなたでも気軽に

関節

トレーニング

関節を支えるために重要なのに

弱くなりやすい筋肉＝「サボリ筋」を

鍛える新しいトレーニングです。

イスに座ってやベッドの上で出来るセルフケアを

覚えて痛みのない動きたくなる体を作りましょう。

関節トレーニング認定インストラクター

あん摩マッサージ指圧師

佐藤 悦子

講座

日程：火曜日・月3回(第2～4週) 時間：10:00～10:50

月会費：¥3,630 (要申込) 定員：8名

持ち物：運動しやすい服装・水分・タオル・バスタオル

体験会(要予約)

日程：3月26日(火)10:00～

参加費：¥500

