

どなたでも気軽に 関節



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