

平成23年度 第3回 健康スポーツ講座

姿勢改善 ～骨盤・肩甲骨体操～

肩こり、腰痛、膝痛などの身体の不調は姿勢が原因であることを理解し、理想の身体を目指す講座です。

肩こり
腰痛 膝痛

でお悩みの方は、
ぜひご参加ください！

参加費は、

無料!!

- ★日 時★ 平成24年3月17日(土) 午後1時30分から3時まで
- ★場 所★ ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園) 地下1階 研修室
- ★講 師★ マックススポーツ株式会社 アドバイザー
澤田 好江(さわだ よしえ)先生
- ★受付開始★ 平成24年3月6日(火)午前9時より受付
※電話申込可(来館者優先)
- ★対 象★ 中学生以上(定員:50人)
- ★持 ち 物★ 動きやすい服装・タオル・水分補給できる物



お問合せ



公益財団法人 尼崎市スポーツ振興事業団

ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園) 地下1階 ヘルスエリア事務室

TEL (06) 6481-0201