



事前申し込み
受付中!

- 対象：どなたでもご参加いただけます！
- 定員：30名
- 会場：がやがや館4階 運動室
- 日時：12/6～1/31（1/3は休館）
毎週金曜日 11:00～12:30
- 講師：平出 貴子(健康運動指導士)
- 持ち物：動き易い服装(シューズ不要)、飲み物
- 料金：都度払い 500円/回 + 運動室利用料
- 2カ月ごとにテーマが変わります



体質改善プログラム

《第5弾》 姿勢改善エクササイズ

猫背やそり腰など姿勢にお悩みの方必見。
姿勢不良は筋肉が弱いからではない？！
無理して良い姿勢をキープしようとするのは逆効果？！
メカニズムと共に、姿勢をひもといていきます！

こんな方に
オススメ

- 姿勢が良くなりしたい方
- 関節の痛みがある方
- いつまでも若くいたい方
- 歩ける体をキープしたい方



＜申込み方法・ご案内＞

- ★電話または 3階受付にて事前申し込みを受け付けます。 ☎03-6450-7908
- ★定員になり次第、申し込みは締め切ります。
- ★空きがある場合のみ、当日参加が可能です。
- ★お支払い後の返金は致しかねますので予めご了承ください。
- ★券売機にて特別プログラム券と運動室利用券をご購入ください。
- ★がやがや館を初めてご利用になる方は、初回に利用者カードを作成いたします。
住所の記載がある身分証明書をご持参いただき時間に余裕を持ってお越し下さい。

