



姿勢改善

エクササイズ



普段の生活で身についている“姿勢” あまり意識することはありませんが、姿勢が悪いことによって起こる身体の不調もあります…
軽い運動をしながら、日常生活でもできるエクササイズをします♪
😊整った姿勢で健康な毎日を手に入れましょう😊

開催日・場所

★西根会場

5月16・23日（各日 水曜日）

八幡平市総合運動公園体育館

2F フィットネスルーム

★安代会場

5月17・24日（各日 木曜日）

荒屋コミュニティセンター ホール

開催時間

13時30分～14時30分

お問合せ

八幡平市体育協会 ☎0195-70-1600

講師

西館 敦

（いちのへサンビレッジクラブ）

参加資格

八幡平市に居住または

職場を有する方

その他

- ・無料でご参加いただけます!!
- ・室内シューズ、タオル、飲み物などは持参してください。
- ・マットなどは準備してあります。