



姿勢改善 エクササイズ



普段の生活であまり意識することのない“姿勢”

悪い姿勢が腰痛や肩こりを引き起こす原因にもなっています。

去年は「腰痛がやわらいだ」「朝スッキリ目覚めた」「いつもより調子が良くなった」など、嬉しい声をいただきました

皆さんで楽しく、日常生活でもできるエクササイズをしましょう♪

開催日・場所

★西根会場

5月15・22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16・23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 電話：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。

ご参加お待ちしております★

