

姿勢改善

エクササイズ

健康の基本は姿勢から...

日時・場所

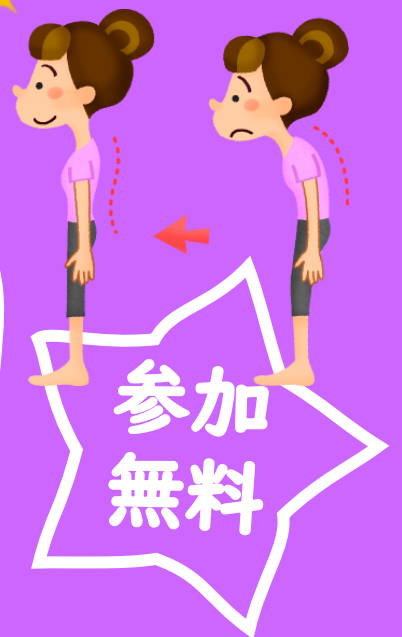
10月7、14日 ※各水曜日

八幡平市総合運動公園体育館

10月8、15日 ※各木曜日

荒屋コミュニティセンター

13:30~14:30



慢性的な腰痛や肩こりにお悩みではないですか!? 実は姿勢が悪いことから起こっている現象かもしれません... 軽運動をしながら、日々の運動不足改善と健康体を目指しましょう。

講師

西舘 敦

(いちのへサンビレッジクラブ)

屋内シューズ、タオル、飲みものなど、必要な物は各自でご用意ください。

申込・お問合せ

八幡平市体育協会 0195-70-1600