

教室参加者募集

簡単・短時間で関節の不調、痛みを根本改善！

「関節セルフケアトレーニング」

腰痛・膝痛・肩・肘など関節の痛みは、筋肉バランスが崩れていることが原因。12個のサボリ筋(使われていない筋肉)のセルフケアトレーニングを覚えて、自分自身で関節の不調を改善していきます。痛み改善の一生スキルを身につけましょう！！

《開催日時》

◎10月3日(木)～12月5日(木) 11時～12時

※短期全10回の教室となります。

《指導員》

◎上澤先生

《対象》

◎概ね50歳以上

《料金》

8,000円(65歳未満)

6,000円(65歳以上)

《定員》

◎5名(先着順です)



《その他》

- ・タオル・飲み物を持参、動きやすい服装でお越しください。
- ・椅子もしくはマットで行います。
- ・窓口にて受け付けます。(TEL:0265-34-2220)