

解剖学に基づいた ストレッチ講座

～自分に合ったストレッチで最高に気持ちいい伸びを感じましょう～

健康
セミナー



参加費: 無料

体が硬い人も柔らかい人も、
膝や腰が痛くて動くのがおっくうな人も、
いくつかのバリエーションの中から
自分に合ったコツを見つけて
最高の伸び感を手に入れましょう！

日程 3月20日(木祝) 10:30～11:30

定員 20名 **持ち物** バスタオル

申込 3月1日(土) 9:00～

アスワーク吹田(吹田市立勤労者会館) TEL06-6382-9101