

身体を動かして

代謝を上げよう！

寒くなってきたこの頃、食べ物がおいしい季節になってきました。運動が減って体型が気になる方！代謝を上げて体型を気にせず美味しいものを食べませんか？

日時：**11/19(土)**朝 7:30~8:30

場所：扇町公園(大阪市北区)

参加費：大人 1,500 円 / 中学生以下 1,000 円

持ち物：運動出来る格好、飲み物、タオルなど

☆ 内容 ☆

- ・身体を大きく動かすためのストレッチ
- ・日常で使えるエクササイズ
- ・代謝を上げる為のトレーニングなど、...



←← 申込み用メールフォーム、または受付まで
まつもと鍼灸整骨院 TEL06-6319-8585
まつもと整骨院心斎橋 TEL06-7710-3155

自宅でもできる

肩こり予防エクササイズ

- ・日時 **11/26(土) 夕方 15:30~16:30**
- ・場所 **まつもと鍼灸整骨院 天六本院内**
- ・参加費 **大人 1,500 円/中学生以下 1,000 円**
- ・持ち物 **動きやすい格好、タオル、飲み物**

以下の方は特におすすめです！！！！

デスクワークが多い
スマホを長時間みてることが多い
寒くなり肩をすぼめることが増えたなど、、、

☆ 内容 ☆

肩周りの動き、姿勢のチェック
肩周りのエクササイズ
肩周り、首周りのストレッチなど



←←お申込み用メールフォームまたは受付まで
まつもと鍼灸整骨院 TEL06-6319-8585
まつもと整骨院心齋橋 TEL06-7710-3155