

8月の運動教室

素早く動こう！！



8月になり暑い日が続いていて、ダラダラと過ごす日が多くなっていませんか？一緒に運動して、シャキッと動ける身体づくりをしませんか？

日時：**8/20(土) 朝 7:30~8:30**

場所：**扇町公園**

参加費：大人 1500 円/中学生以下 1000 円

持ち物：運動出来る格好・飲み物・タオル

※**運動中以外は**マスクを着用してください。

【内容】

- ・急な動きで腰や膝を痛めないようにする方法
- ・スポーツの中で切り返しが速くなる方法
- ・スタートダッシュが速くなる方法
などなど、...



👉 QRコードを読み取り、申込み専用フォームからお申込みいただくか、お電話、整骨院窓口でお申込みください。

主催：まつもと鍼灸整骨院／TEL：06-6319-8585