



1月の運動教室

今年初！の運動教室

2023年が始まりましたね！

新年早々食べ過ぎ、寝正月などで

鈍った身体の人！！！！

今年は一味違う動ける身体を作っていきませんか？

- ・日時: 1/ **28 (土)** 朝7時30分~8時30分
- ・場所: **扇町公園**
- ・参加費: 大人 1500、中学生以下 1000 円
- ・持ち物: 運動出来る格好、タオル、飲み物など

★内容★

運動前に使えるストレッチ

ケガを起きにくくする為のトレーニング

楽に速く歩ける歩き方など、



お申し込みは整骨院 HP、または受付まで