

6月の運動教室

アメニモマケズ！

## パフォーマンス向上運動教室

ゴールデンウィークが終わり梅雨の季節になりますね  
お家で過ごすことが増えて運動能力が低下する前に効  
率よく体を動かして、6月のジメジメ感に負けないカ  
ラダを作りませんか!?



日時：6/13(土) 7時～8時

場所：扇町公園(関テレ側グラウンド)

参加費：大人 2,000 円・中学生以下 1500 円

※3人以上のご参加で開催決定！参加申し込みは前日  
6/12(金)の21時までに記載のQRコードまたは整骨院  
受付から。参加申し込みお忘れなく！

### ～内容～

- ・ 楽な立ち方、歩き方。走り方
- ・ 使える！基礎トレーニング
- ・ 運動能力を上げる運動