

楽に早く動ける!!



【走り方&歩き方教室】

日時: 9/13 朝 7時~8時

場所: 扇町公園

参加費: 2000 円

持ち物: 運動できる服装、運動靴 飲み物、参加費

参加方法: 前日の21時までに

下にある QR コードにて申し込み

(※参加人数3人に満たない場合は中止になります)

お申し込みはコチラから!!



人間の基礎の動きでもある歩行と走行。普段の歩き方、走り方を見直して、腰や膝の痛み、ふくらはぎやモモ前が大きくなる原因を一緒に見つけていきましょう。そして効率の良い動き方で 1 日過ごしてみましょう。運動不足の方も大歓迎。

目覚めよ！私の腹筋！！

【腹筋教室】



お腹周りを上手く働かせると腰痛の予防や運動時に効率よく身体を使うことができます。ウエストの引き締まりやビール腹などにも影響して姿勢もよくなります。お腹が気になる方は是非！！

・日時 **9/20 (土)** 夕方 16:00~17:00

※先着 8 名

- ・場所 まつもと鍼灸整骨院
- ・参加費 2000 円
- ・持ち物 動きやすい格好、タオル、飲み物など

お申し込みは
コチラから

