

# 効果実感姿勢リセット！ ポールトレーニング体験会

ハーフポールを背骨に沿わせて横になるだけで背筋がピン！年齢とともに悪くなる姿勢を心地よいまま、矯正されているのを実感して頂けます。

身体は骨の位置や筋肉の力と柔軟性など様々な要素がバランスよく必要となります。専門家による正しいトレーニング指導のもとスポーツジム並みの用具を活用しながら楽しく運動効果を実感してみませんか？

今回は体験会90分と合わせてカウンセリングも行います。ぜひこの機会に大切なお身体と向き合ってみましょう！



日時：10月 13日(火) 午前10時～11時45分  
27日(火) 午後3時～4時45分

場所：ゆうゆう久我山館（久我山5 - 8 - 8 保育園併設）

対象：医師に運動を止められていない方  
身体の改善に興味のある方！

お身体にちょっとした不具合を感じている方

※講座終了後に簡単に15分程度の無料トレーニング相談も行います

定員：20名（先着順）

参加費：500円

動きやすい服装で、タオルと飲料をご持参下さい

担当： 須永 順子

お申込はこちら → ゆうゆう久我山館 03-3332-2011

Email : info@prop-k.or.jp http://www.prop-k.or.jp

ゆうゆう館協働事業