

膝痛・腰痛緩和体操教室



下肢を中心に、筋肉をほぐしストレッチを行います。

自分でケアできるセルフマッサージや膝痛腰痛緩和につながるエクササイズを紹介します。

8月	10	17	24	31		9月	14	28			
10月	19	26				11月	9	16	30		

【対象】 18歳以上の人

【定員】 35人

【会場】 柔道場

【日時】 月曜日 10:50～11:50

【指導者】 (公財)静岡市スポーツ協会 インストラクター

【受講料】 ①11回 5,500円

②1回 700円 (回数券の販売あり)

【申込み】 ①7月13日(月)9:30～ 窓口

②参加日に受付にてお支払い

【持ち物】 ヨガマット・タオル・飲み物

【その他】 ●医療行為を目的としたものではありません。



膝痛・腰痛で
お悩みの方!
一度お試しください!

