

Get your body in order

カラダを整えるトレーニング

New

STEP 2 腰痛予防のためのインナーマッスル編

11月7日（金） 10:00～11:30

カラダを整えるトレーニングは、年に3回テーマを変えて開催します

STEP 1 姿勢改善のための呼吸編（7月開催済）

STEP 3 痛みのない動きやすい身体づくり編（R8.2月開催予定）

詳細はチラシをご確認ください

定員 30 名

実費 500 円

動きやすい服装で、
水分等をご持参ください

講師：伊藤 千奈美 氏

一般社団法人 さかしい大分代表理事

アメリカスポーツ医学会認定運動生理学者

JHCA協会認定フィジカルコンディショナー

事前にTELまたは申込フォームにてお申込みください
キャンセルされる場合はお早めにご連絡ください場所 大分県社会福祉介護研修センター
（大分市明野東3-4-1） 小ホール

開館時間 8:30～17:00

☎ 097-552-6888

SNS随時更新！

お申込みはこちらから
すぐに定員に達する場合がございます
なのでお申込みはお早めに

ホームページ



Instagram

キリトリ

氏名（ふりがな）

電話番号（延期や中止の場合連絡します）