

*Get your body in order*

# カラダを整えるトレーニング

*New* STEP 3 痛みのない動きやすい身体づくり編  
R8.2月26日（木）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

STEP1 姿勢改善のための呼吸編（7月開催済）

STEP2 腰痛予防のためのインナーマッスル編（11月開催済）

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  
のでお申込みはお早めに



ホームページ Instagram

氏名（ふりがな）

キリトリ

電話番号（延期や中止の場合連絡します）