

正しい姿勢のための

姿勢エクササイズ

- ① 身体のゆがみをセルフチェック！
- ② 筋肉を緩めていくストレッチ！
- ③ ゆがまない身体をキープするために筋力アップするエクササイズ！

日頃の偏った姿勢やクセを見直して、
肩こりや腰痛改善に！

日程：7/22、29(月) **無料体験会**

時間：11時30分～12時30分

場所：武道場2(畳)

定員
25名

申込：窓口にて受付

備考：急遽日程変更になる可能性があります。

ご自身の体調管理の上、お申込ください。



講師：櫻井早苗

※飲み物とタオルのご持参をお願いします。

お問い合わせ⇒蕨市民体育館 ☎048-432-2611