

ボールストレッチ教室

Lov-a-Ball mini
実演イベント

～足裏からはじまる健康法～

足裏の少しの傾きが、上に連なる骨の配列を悪くし、関節の歪みや痛みの原因になるおそれが……。教室では、ボールを使ったストレッチで足裏をスッキリさせる運動などを行います。ぜひご参加ください。

〔日 時〕 平成 29 年 9 月 21 日 (木)

〔1回目〕 10:30～11:30 〔2回目〕 13:00～14:00

〔会 場〕 啓文社BOOKS PLUS 緑町 わかば塾内

〔対象者〕 興味のある方 (定員各回 10 人 : 先着順)
※最低催行人数 (5 人) に満たなかった場合は、中止する場合があります。

〔講 師〕 (一財) 広島県環境保健協会 インストラクター

〔参加費〕 500 円 (税込)

〔主な内容〕

- 足裏ストレッチ
- O脚・肩こり・腰痛ストレッチ (座位)
- ロコモ予防のエクササイズ etc



※イメージ

〔持参物〕 動きやすい服装、室内用シューズ

下欄の申込書に必要事項をご記入のうえ、店頭カウンターへご持参ください。

今からはじめよう足裏ストレッチ!

キリトリ

申込み日 年 月 日

ボールストレッチ教室申込書

お名前 _____ 連絡先 _____

参加希望 (どちらかに○を)

1回目 (10:30～11:30) ・ 2回目 (13:00～14:00)