

日常生活の動きが楽になる!

バランスコーディネーション



日時 **6月16日(火)**

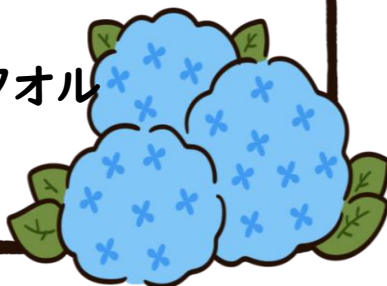
10:00~11:30

場所 中部地区コミュニティ
センター 講座室

講師 福田 美和 さん

定員 20名

持ち物 飲み物、タオル



こんな方に向いています

最近疲れやすい
疲れた体をリセットしたい

歩くのが遅くなってきた

つまずきやすくなってきた

動きやすい体を作りたい



参加申込み
待ってまーす♪

バランスコーディネーションとは、筋肉や骨格、自立神経のバランスを整えることができるプログラムです。

ストレッチ、筋力トレーニング、関節ほぐしなどを組み合わせて行うことで、日常生活を楽に行うことができるように体の機能改善をしていきます。

簡単に誰でもできる動きが中心です。お気軽にご参加ください。



【お申込み・お問合せ】

左記のメールフォームから申込むか、25-2360 までお申込みください。