

動けるからだ教室

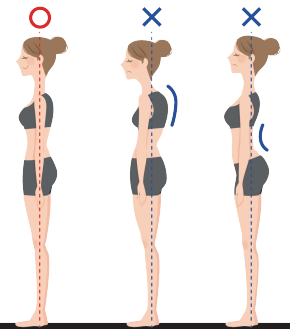
動けるからだ準備コース

運動したいけれど痛みやからだの重さが原因で動けないときがあります。筋肉の鎧兜を骨ストレッチのほぐしと体操で体を緩めて動ける筋肉にしていきましょう。立っていることが楽な身体を手に入れたら、日常生活の活動も変わります。日常生活の姿勢が変わることが一番の健康法です！

10月16日（月）～11月6日（月）（4回）
10：30～11：30

動けるからだ実践コース

準備コースで学んだ動けるからだを利用して、安全にウォーキング・ジョギングに取り組みましょう！！



11月20日（月）～12月11日（月）（4回）
10：30～11：30

料金

チケット制 / 4回 2,000円

会場

春江体育館 会議室

講師

健康運動指導士 高橋 有希子 I R



《骨ストレッチとは》

骨ストレッチとは「芯動骨整体」と言い、骨を効果的に動かすことで全身のバランスを整え、筋肉や関節の柔軟性・可動域を向上させつつ画期的な方法の一つです。怪我の予防や再発防止なども効果があります!!!

お問い合わせ・申込先

公益財団法人坂井市体育協会 春江支所

〒919-0474

坂井市春江町西太郎丸 12-14（春江体育館内）

TEL.0776-51-4242

坂井市体育協会

検索