

ストレス解消!



無料体験会

心と身体が変わる

姿勢のつくり方

日時：平成29年8月20日（日）

午前10時～11時

場所：下松市駅南市民交流センター きらぼし館

* 予約は必要ありません

持ち物

飲み物・タオル マット（貸出あり）
運動出来る服装



インストラクターの田之上です
姿勢が変われば身体の痛みが
軽減され、ストレス解消にも
つながります。姿勢のチェック
されたい方、身体で悩みがある方
お待ちしております。

講師プロフィール

田之上 剛 トレーナー

スポーツ医学専門学校卒業

Adidas パフォーマンストレーナー

Jcca 認定ベーシックセブン, ベルコン,

ソラコン, コアキッズ体操インストラクター

BYPR 認定インストラクター

TRX 認定インストラクター

シナプソロジー普及会



募集中!

毎月指定された日曜日 10時～11時 1回 500円(初回無料)にてストレッチ教室を開催しています
この機会にぜひ一度体験してみてください!

お問い合わせ

下松市駅南市民交流センター きらぼし館

電話番号 (0833) 48-6080 月曜休館

* 当館専用の駐車場はございませんのでご了承ください