

# 身体変わる

## Stretch ストレッチ

参加無料

※お申込み不要

日時：令和6年10月26日(土) 午前10時~11時

場所：下松市駅南市民交流センター  
きらぼし館きらぼしホール

持ち物：飲み物・タオル・運動できる服装

- ① 肩こり・腰痛・膝痛などをお持ちの方でも安心!
- ② 日頃の疲れが溜まっている方必見!
- ③ 室内で心地よく身体のケアをしたい方にもおすすめ!
- ④ 運動に自信がない方、久しぶりの運動したい方も大歓迎



肩こり・腰痛・膝痛など身体の痛みの改善方法  
ご自宅で可能なストレッチ体操で、身体の不調の改善について  
トータルでわかりやすくお伝えしていきます。  
皆様のご参加を心よりお待ちしております。

講師：田之上剛トレーナー

-保有資格-

- ・日本Gボール協会認定JSAインストラクター
- ・日本コアコンディショニング協会  
ベーシック・ペルコン・ソラコン
- ・全米ヨガアライアンスRYT200
- ・TRXサスペンショントレーナー
- ・ViPRトレーナー

お問い合わせ先

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。