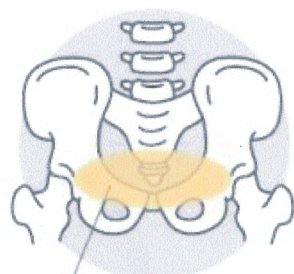
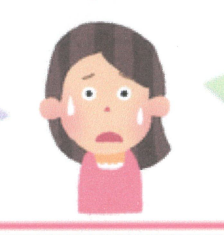


「ひめトレ サロン」に参加してみませんか

骨盤底筋を鍛えて 元気なカラダに！

「気になることはありませんか？」



こつばんていきん
骨盤底筋を鍛えます

❁ 日時 6月27日(木) 午後2時～3時
(毎月第4木曜日 次回は7月25日 開催予定)

❁ 会場 五叉路クロスファイブ 2階 会議室

❁ 内容 ひめトレ教室 (バトンのような形の用具を使った ゆる～い体操です)

❁ 講師 理学療法士、日本コアコンディショニング協会公認
ひめトレ インストラクター
いけだ きょうこ
池田 恭子 さん

❁ 参加費 500円

❁ 定員 10名(申込み順)

(※ ポール持参での参加があれば増員になります。)

❁ 服装・持ち物 動きやすい服装 (Gパンは不可)・タオル・水分補給できるもの



主催：朝日町社会福祉協議会 朝日町泊418 五叉路クロスファイブ 2階

TEL 0765-83-0576 お問い合わせ・申込み先 090-5687-5309 (コタニ)