



スポーツクラブ みらい

コラボレーション企画第一弾！

～Body Brainによる健康運動講座無料体験会～

—1つでも当てはまる方はぜひご参加ください！！—

最近、運動不足を感じている

体力が落ちた

肩こり、腰痛、ひざ痛がある

運動しているが正しい身体の使い方を知りたい

Body Brain 監修・指導による健康運動講座では、体幹トレーニングを中心に正しい身体の使い方の習得を目指します。

体力に自信がない方も安心してご参加ください！

<無料体験会内容> ※午前と午後に開催されます。

日時：平成29年11月23日(木) 午前10:00～11:00 午後1:00～2:00

場所：谷和原公民館 和室1、2

内容：体幹トレーニングで身体の使い方をマスターしよう！

対象：40歳以上の男女、各回(午前/午後)20人

持ち物：ヨガマット(大き目のバスタオルでも大丈夫です)、飲み物

【お問合せ】

つくばみらい市総合型地域スポーツクラブ
スポーツクラブみらい

☎ 0297-58-4566(平日10時～17時)

