

痛くない、しんどくない、頑張らない、毎日続けられる

ゆる～い体操教室

肩こり編

身体の固さや肩こりを軽減し健やかに暮らせるように日々の疲れをリセットしましょう

「ゆる～い体操教室」は、無理なく続けられるやさしい運動を通して、体の不調を整えることを目的としています。講師は柔道整復師の資格を持ち、肩こりの軽減につながる体操を、講義を交えてわかりやすく指導します。1年の終わり、疲れた体をリセットして、新しい年を迎えましょう！
運動が苦手な方や疲れ気味の方も安心して参加できます。

しまんとぴあ

検索

開催日 12月20日(日)10:00-11:30 (15分前受付開始)

参加費 税込 500 円

会場 しまんとぴあ和室2

受付 11月14日(土)14:00～ 電話・窓口

募集人数:15名 / 先着順 持ち物 / 飲み物・バスタオル・筆記用具

講師 / 森田傑さん:四万十市具同で整骨院を営むかたわら、幡多の市町村で体操教室の講師として活躍されています。柔道整復師。

