

4/8
(Wed) Start

腰痛・ヘルニア 予防改善トレーニング 参加者募集中!

日時 毎週水曜日 14:00～15:00

場所 2階 武道場

定員 20名

参加費 500円(税込)

持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル

申込方法 お電話または下記記載のQRコードより



ストレッチボールを使い全身をほぐしていきます!
血流もアップし身体もポカポカに!
ゆっくり行いますので運動に自信がない方も
安心してご参加ください◎

こんな方にオススメ



腰痛がある



肩こりがある



疲れがたまっている

△持病、ケガ等で現在治療中の方は
かかりつけ医にご相談の上ご参加ください。

日本スポーツ振興パークみらい

0297-58-4005

📍 つくばみらい市小張1770

🌐 info.mirai.undokoen@gmail.com

こちらのQRコードからもご参加承れます!
ご質問もお気軽にお問合せください!

