

坂道だって怖くない!! 体芯力講座

心と体を暖める筋トレがある

頑張らない体操

参加費
無料

2025年3月22日(土) 10:30~12:00
東寺尾地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
動きやすい服装でご参加ください

先着
40人

講師:鈴木 亮司
(日本体芯力協会代表理事)

- ✓ 鍛えるべきは〇〇筋だった!!
- ✓ アスリートも80歳以上の方も同じ動きをするのに頑張らなくてもできる動きとは?



インナーマッスルに効く

体芯力

たいしんりょく

全身体操

申込み:東寺尾地域ケアプラザ ☎ 045-584-0129