

肩こり・腰痛・膝痛解消！

6月開講

# 知ってて得する 運動・ストレッチ

基礎的なストレッチを行うことで、肩こり、腰痛など日常で起きやすい痛みの改善につながります。ストレッチをして日常生活を快適に過ごしましょう！



日時：平成28年 6月26日開講  
毎月第1. 2. 4日曜日

① 10時～11時

② 13時～14時

場所：下松市駅南市民交流センター  
きらぼし館

料金：1回 500円（初回は無料）

予約は必要ありません

## 持ち物

飲み物・タオル

マット（貸出あり）

運動出来る服装

## 講師プロフィール

田之上 剛 トレーナー



スポーツ医学専門学校卒業  
Adidas パフォーマンストレーナー  
Jcca 認定ベーシックセブン、ベルコン、  
ソラコン、コアキッズ体操インストラクター  
BYPR 認定インストラクター  
TRX 認定インストラクター  
シナプソロジー普及会

インストラクターの田之上です  
誰でも参加できる内容です  
リラックスして楽しい時間を  
一緒に過ごしましょう  
是非ご参加ください！

## お問い合わせ

下松市駅南市民交流センター きらぼし館

電話番号 (0833) 48-6080

\* 当館専用の駐車場はございませんのでご了承ください