

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