

少人数で気軽に楽しく！



四十肩・五十肩の体操

# 運動教室

自分のカラダを知るための

腰痛予防体操



転倒予防  
バランス改善体操



椅子ヨガ全身体操

90分 ¥800 ※最大8名

会場：進修館 和室

日時：12/ 4(土)10:00～

1/ 8(土)10:00～

持ち物：タオル・飲み物・マスク着用  
動きやすい服装でお越しください！

運動後のお悩み相談も行っています。

カラダの仕組みや免疫など健康のお話もさせていただきます！

ご予約はこちらまで

080-5005-3502 / LINEID:sk020604

健康サロン PaTaRa～ぱたら～

代表：小暮 祥平（こぐれ しょうへい）

（理学療法士・健康運動指導士）

HP：<https://www.kogure64blog.info/>

