

～人間ドックの身体機能版～ 凝り・痛み・疲れ

原因チェック&改善教室

in 青葉の森公園

様々な動作を通じて、自分の身体の状態を把握しましょう!!

ご自身の現状に合わせた、最適な改善エクササイズをご提案いたします。



日程 10月26日 (水)

11月23日 (水・祝)

※どちらかの日程でご予約ください

時間 10:00 ~ 11:00

会場 公園センター2階 会議室

定員 10名

参加費 300円

動きやすい服装でお越しください

【持ち物】

- ・ 室内シューズ
- ・ バスタオル or ヨガマット
- ・ 飲み物



講師

Personal Training Studio

Body Base (パーソナルトレーニングジム)

千葉大学病院前 いのはなテラス店 店長 西村 豪

予約・お問合せ

青葉の森公園管理事務所 043-208-1500 (9:00~17:00)