

健康イベント

バランスコンディショニング (体験レッスン)

比較的体力に自身がない方でも無理なくできる椅子を使ったメニューで、姿勢改善、疾患予防の効果が期待できます。ストレッチ、トレーニング、エアロの3つのパートで構成されます。

理学療法士が考案

**いつまでも
自分の足で歩き続けるために**



姿勢が綺麗になると、身体が楽になり、運動するのがより楽しくなります！

バランスコンディショニングで身体を整えて、運動不足を解消し、健康なカラダを作っていきましょう！

日時：2023年12月10日（日） 10:00～10:50（50分）

場所：研修室A・B（2階）

担当：永松（BCチェア指導者）

対象：16才以上

定員：20名

持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル

参加費：1,100円

申し込み：参加費を添えて、直接総合受付へお越しください。

取手グリーンスポーツセンター 0297-78-9090

