

5年後も10年後も、元気に動き続けたい方へ

全4回！

ストレッチテクニックセミナー

料金

1回2000円

(資料代含む)

- ✓ 年齢とともに体の硬さが気になりだした
- ✓ 後部座席に振り向くのが、きつくなってきた
- ✓ 朝起きた時の体がバキバキする



そんなお悩み解消のためストレッチテクニックセミナーでは…

- ✓ 資料を使って体の構造の丁寧な説明
- ✓ 分からないままにしない実技指導
- ✓ あなたの体を柔らかくするストレッチテクニックをお伝えします！



講師:山崎 文太
資格
理学療法士



講師:秋篠 薫
資格
アスレチックトレーナー

6/22(金)23(土):上半身編

6/29(金)30(土):下半身編

時間:金曜日18:00~19:00(山崎)

土曜日16:30~17:30(秋篠)

会場:アクネス佐久平 2Fスタジオ

お問い合わせ・お申込み



アクネス佐久平

〒385-0014 佐久市三河田482-1

☎(0276)68-6800

