

<無料セミナーのご案内>

第2回 女性のためのセミナー

「骨盤エクササイズ教室」

～骨盤から姿勢を整えよう!～



講師: 桑原 由梨(理学療法士)

<プログラム>

① 自分の身体をチェック!

自分の姿勢を気にしていますか?

② 姿勢って大事?

姿勢が崩れると、体の様々なところに負担がかかります。
良い姿勢とは、为什么呢?簡単に解説します♪

③ いざ!骨盤エクササイズ!

骨盤から姿勢を整えていきましょう。
ゆっくりとした運動なので、年齢に関係なく出来ますよ♪



日時: 6月8日(土) 14:00~15:30 (13:30より受付開始)

場所: ハーモニー薬局2F (佐藤病院となりの薬局)

服装: 動きやすい服装

対象: 女性(年齢は問いません)

定員: 10名程度

申し込み: お電話または、リハビリ受付に直接、お申し込み下さい

佐藤病院 ☎028-633-9261

ハーモニー薬局でのお申し込みもできます

お問い合わせ: 佐藤病院 リハビリテーション部 桑原由梨