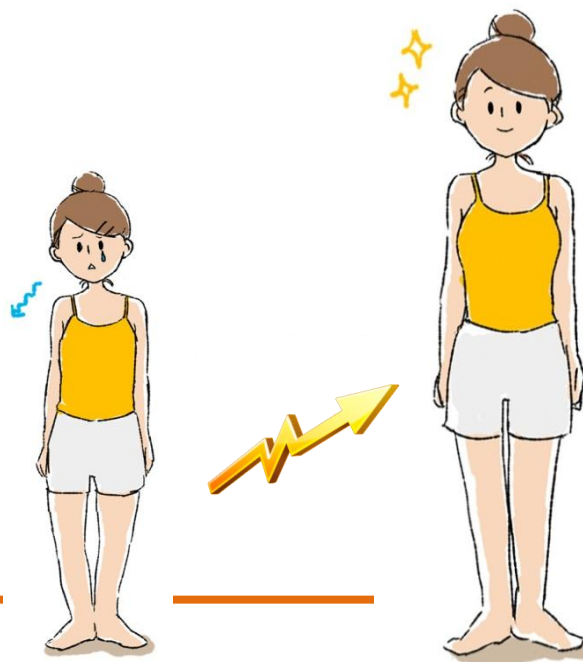


< 無料セミナーのご案内 >

第6回 女性のためのセミナー

「姿勢エクササイズ教室」

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!

良い姿勢を意識しても、間違った姿勢をしていることも…?!

② 骨盤と姿勢のお話

姿勢が崩れると、体の様々なところに負担がかかります。
骨盤を整え、姿勢も改善させましょう♪

③ 骨盤エクササイズ!

骨盤から姿勢を整える、エクササイズを行います。

日時: 6月28日(土) 14:00~15:30 (13:30より受付開始)

場所: ハーモニー薬局西3丁目店 2階 (宇都宮市西3-1-11)

服装: 動きやすい服装

対象: 女性のみ

定員: 先着10名程度

* 床に敷いたヨガマットの上で
寝たい、起きたいが可能な方

申し込み方法: 下記のいずれかでお申し込みください

①お電話 佐藤病院 ☎028-633-9261

②佐藤病院リハビリ受付orハーモニー薬局で、直接お申し込み

お問い合わせ: 佐藤病院 リハビリテーション部 桑原由梨