



## 姿勢のイロハ

～見つめなおそう

Part2

自分の姿～

◎第51・52回はビッグツリースポーツクラブインストラクター  
ゴールドトレーナー 山田 英美さんによるエクササイズも実施!

### 第50回

6/23(土)



### 姿勢評価編

担当：阿久津

理想の姿勢とは!?

自分はどんな姿勢なのか  
チェックしましょう!

### 第51回

7/7 (土)



### 下部体幹編

担当：黒川

下部体幹は身体の中で、  
綺麗な姿勢を保つ重要な  
部位です!

### 第52回

7/21 (土)



### 下半身編

担当：萩原

土台となる下半身!

自分に合った運動を覚え  
て姿勢を整えましょう!

※3回のセミナーに継続して参加出来る方を優先的に受け付けます。  
定員に空きがあれば、単発での参加も可能です。

定員：10名程度

時間：14:00～15:30頃まで(13:45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



#### <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

②佐藤病院リハビリ受付または

ハーモニー薬局で、直接お申し込み



主催：佐藤病院

事務局：佐藤病院リハビリテーション部

佐藤病院 ☎028-633-9261

🚗 \*お車でお越しの際は、佐藤病院の駐車場をご利用ください。🚗



