

健康&美姿勢セミナー

☆健康で綺麗なカラダを手に入れる為！
体幹エクササイズ&ウォーキングについて、
学んでみませんか？
今日から実践できる！？(*' ▽')
最高のエクササイズをご紹介します！！

【日時】 7月15日(土)

① 10時~11時「体幹エクササイズ」

② 13時~14時「ウォーキング」

【会場】 天理市立総合体育館2階 控室

【受講料】 500円

【講師】 森原 優次 (もりはら ゆうじ)

◇健康運動指導士

◇フィットネストレーナー

理想のカラダを手に入れましょう！

