

立っているときや座っているとき重心が偏っていませんか？

バランス力アップで
軽やかな体
を作る！



筋力アップで
元気な毎日

イスに座ってできる

からだの癖を知って 効果的な運動をしましょう！

参加費500円

日常の無意識な動作や姿勢が、痛みや不調の原因になることも。本セミナーではご自身の癖を見直しながら、筋力やバランス力を高めるための、イスに座ってできる簡単な運動やストレッチをご紹介します。

日程

2025.

11.4 火

時間

10:15~11:30 (10:00受付開始)

場所

巢鴨スポーツセンター 4階会議室B

対象

18歳以上どなたでも

定員

先着75名



(公財) 日本スポーツクラブ協会
理事

・ 簡単な運動を行うため、動きやすい服装でお越しください

板橋 雅子先生

2025年10月2日(木)10:00より申込開始

お申込み

【窓口】 本館1階 総合受付 自動精算機

【電話】 03-3915-2711

【メール】 karada@yowa.or.jp コチラから→



お支払い

会員の方は本館1階 自動精算機、一般の方は当日会場にて、お支払いください。
※入金後のご返金はできませんので、あらかじめご了承ください。