

# コンディショニングレッスン



「不可能を可能に

可能を楽に

楽を優雅に」

★どんなことをするの？

小さい力で楽に動ける方法を体験します。

★たとえばこんな方に

からだのしなやかさ・柔らかさ・バランスを取り戻したい方

日常生活に必要な基本的な動きを良くしたい方



日時：9月23日（土）9：30-10：30

場所：垂水体育館 第2体育室

担当講師：渦古 恵美（うずこ えみ）先生

定員：20名（先着順）

参加費：1人500円

持ち物：動きやすい服装・室内シューズ・タオル

飲み物（ふた付き）

申込期間：9月1日（金）～ 申込方法：窓口・お電話