

つむぎ便り

第34号

イベントのご案内

腰痛予防・改善クラス

4/14 (土) 9:30~10:00 担当:長野

4/23 (月) 11:40~12:10 担当:藤井



・腰痛に悩んでいる方
・運動の仕方がわからない方
・体力に自身のない方
そんな方におすすめ！30分で簡単に動かしてみよう！

4月14日(土)23日(月)の2日間、「腰痛予防・改善」体操クラスを開催いたしました。

日ごろ腰痛でお悩みの方々に、ご自宅でもできる体操を中心に指導させていただきました。次回は「ひざ痛対策」です。ぜひご参加ください。

