

春の体験特別レッスン

H27年3月26日(木) 2階研修室

健康運動指導士の古庄先生による

1. 身体のゆがみチェックと、矯正方法を身につけるレッスン
 2. 体幹(コア)を整え、身体の動きをスムーズにするレッスン
- のご案内です。福岡県内各地で、ご活躍中の先生アドバイスを頂ける機会ですので、是非ご参加ください。



各クラス 定員8名

① 足から健康

～操体操法によるセルフゆがみ改善～



10:30～11:00

参加料・200円(体験価格)

② 身体しっかり

～体幹力アップ～



11:15～11:45

参加料・200円(体験価格)

