

簡単エクササイズでゆがみをなくそう！

「健康な身体づくりのための ストレッチ講習会」

開催場所：流山市コミュニティプラザ 体育館

実施期間：令和7年5月13日～6月24日

毎週火曜日 全8回

開催時間：13:30～14:30

参加費：¥4,500

募集人数：30名(先着順)

*18歳以上 軽度な運動を行うことが可能な方

申し込み：流山市コミュニティプラザ受付

申込用紙に参加費を添えてご提出ください

問い合わせ先：04-7155-5701

(流山市コミュニティプラザ)



なんとなく感じる体の不調…肩こりや腰痛、頭痛に悩まされてはいませんか？

また、体を鍛えるために筋トレをしている方…効果が無いと感じたり、体に故障をおこしてしまったりしていませんか？

それって、固まった筋肉による体の歪みが原因かもしれません。

アンチエイジングも不調リセットもまずは正しい姿勢づくりから！

正しい姿勢を保つには、柔軟性のある筋肉としっかりした体幹が必要です。

健康で快適な身体作りをめざす、おうちエクササイズをはじめましょう。

近頃運動不足な方、スポーツをした事がない運動初心者でも、無理なくできるエクササイズです。

