

セルフコンディショニング

毎週**火曜**(13時30分～14時30)★**1回500円**★

ご自身の**身体**、人任せにしませんか？


専用の**ツール**を使って、**ほぐして緩めて、整えて**いきます！！

身体の癖、**使い方を勉強しながら、姿勢改善、腰痛膝痛予防**を目指しましょう！！



講師：山崎インストラクター
場所：日南市多目的体育館
料金：1回500円(ワンコイン)
定員：10名(※事前予約制)
連絡先：多目的体育館 ☎0987-22-5050



日南市体育施設の  はじめました！！
イベント情報や施設情報を
いち早くお届けします！

友達大募集

