

ひもトレーニング教室

(後期)

ひも一本で、カラダめざめる。
～かみすぎず、ゆるみすぎない、あなた本来のカラダへと導く!～

【講師】

三浦 良廣 氏
スポーツプログラマー

ひもトレは本来の備わっているカラダ機能に注目しています。
ヒモの巻く位置やポイントは、カラダの動きを阻害している無自覚な偏りや癖をできるだけ緩和し、日常動作や軽い運動などに活用していくことで素晴らしい効果をもたらしてくれます。

日 程	時 間	会 場
11月15日(水)	午後7時00分 ～	両津地区 公 民 館
11月22日(水)	午後8時00分	3階 和室1

教室参加について ※コロナ等の状況により、日程が変更する場合があります

★なるべく開催回数に参加できる方

★申込期日 10月27日(金)～11月20日(月)まで

★定 員 15人程度(先着順)

★参加費 1,200円(初回の教室時にお納めください)

※65歳以上は参加費無料となります。

◆持 ち 物 動きやすい服装、飲み物

※ひもは両津地区公民館で用意します

(専用申込フォームはこちら)→



●申込み・問い合わせ先● 両津地区公民館 ☎ 27-4181 / FAX 27-2632
電話、FAXでお申込みいただくか、スマートフォンで二次元コードを読み取り、専用申込みフォームからのお申込みも可能です。ご連絡お待ちしております。