

ひもトレーニング教室

～ 胸、腰、お腹、ゆる～く巻くだけでOK！
カラダが楽になる！痛みが消える！～

【講師】

三浦 良廣 氏
スポーツプログラマー

たった1本のひもを体に巻くだけで、動きが軽くなったり体の不調が消えたりする「ひもトレ」。ひもを体に巻いて軽い体操をしたり日常生活を過ごしたりするだけで効果抜群！何よりも、ひもを巻いた瞬間に、体の変化を実感できます！

日 程	時 間	会 場
7月28日(月)	午後7時00分	両津地区 公 民 館 3階 和室 2・3
8月 4日(月)	午後8時00分	

教室参加について ※やむを得ない事情により日程を変更する場合があります

★なるべく両日に参加できる方

- ★申込期日 7月10日(木)～7月23日(水)まで
- ★定 員 15人程度(先着順)
- ★参 加 料 1,200円(初回の教室時にお納めください)
※65歳以上の方は参加無料

◆持ち物等 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



●申込み・問い合わせ先● 両津地区公民館 ☎ 27-4181 / FAX 27-2632
上記宛先まで、電話、FAXでお申込みください。
ご連絡お待ちしております。