

地域住民の皆様へ、健康増進のお手伝い

無料

第1回 トライアクシス

健康体操教室

どなたでも参加頂けます。

今回のテーマ

『関節らくらく体操』

関節体操とストレッチで関節を動きやすくし、動く範囲を広めます。怪我の予防や肩こい・腰痛の改善にもなります。どなたでも簡単にできます。楽しい汗をかきましょう。



肩こい改善

腰痛改善

怪我予防

メタボ対策

10月21日 (水)

10:00~11:00

11月 4日 (水)

13:00~14:00

11月18日 (水)

10:00~11:00

定員:各30名 お電話にてお申込ください。

※ご希望の方には無料で「体組成分析」と運動アドバイスをさせていただきます。

お申込・お問合せ

スポーツクラブ

トライアクシス夙川

西宮市神楽町9-5
エルエスト夙川ビル3F

0798-23-5050

みなさんお誘い合わせの上、是非お越しください。

