

インストラクターCHIKA

健康 **美** 姿勢エクササイズ

目指せ！姿勢で-5歳！

肩こりスッキリ！腰痛予防！
骨盤調整で心も体も軽くします！

開催スケジュール

6月スタート 金曜日第2.4週

9時30分開始

1,000円/回 10名（先着順）

持物：タオル、飲料水、動きやすい服装

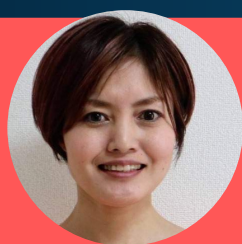
こんな人は必ずご参加ください！

- ✓ 運動したいけど続かない運動不足さん
- ✓ 肩こり・腰痛でお悩みの困ったさん
- ✓ 手軽な運動から始めたい初心者さん
- ✓ 歩いているのに痩せない困ったさん
- ✓ 柔軟が苦手なカチコチさん

※バリバリトレーニングしている方は対象外です

当日の講師

CHIKA先生



スポーツクラブで健康体操やピラティス、子どもの運動指導など多岐に渡り指導をしています。身体をほぐして身も心もスッキリ軽くなりましょう♪



みぞばた鍼灸整骨院

溝端 直人

地域密着型整骨院として、2023年7月にオープン！
痛まない生活を目指すべく、健康運動体操に着目しました。シダックス様、インストラクターさんと協力し、大阪狭山市をもっと元気で活力の溢れる人に！を目指して一緒に盛り上げていきます。

何が手に入るの？セミナープログラム

- ✓ エクササイズ効果を10倍にする15分アップ
- ✓ 基礎代謝アップで脂肪燃焼させる30分ワーク
- ✓ ファットバーン効果を最大化する5分エクササイズ
- ✓ 明日も元気！疲労ゼロにする10分クールダウン

ご予約・お問い合わせはこちら

場所：大阪狭山市コミュニティセンター
住所：〒589-0023 大阪府大阪狭山市大野台2-1-5
電話：072-366-0077
主催：指定管理者
シダックス大新東ヒューマンサービス株式会社