



とらふす健康講座

体への負担や骨格の歪み
筋肉のアンバランスを
エクササイズを通して本来の
自然な状態へ戻しましょう

「機能改善体操」

～「ほぐす」「ととのえる」「つなげる」ミニボール活用術～

日時 R3.2/18 (木) 14:30～15:15

講師 健康運動指導士 山本

場所 1階 スタジオ

対象 とらふす道場利用者

どこでも手軽に行える運動です。
自分の体の状態に目を向けて
調べてみましょう。



※定員は13名です。先着順となります。お早めにお申し込み下さい。
※3ヶ月・1年会員券をお持ちの方は無料でご参加いただけます。

お問い合わせ先
(とらふす道場) 079-674-0075