

姿勢分析体験 壁ドンチェック

参加費
500円



フィットネストレーナー
講師： 田中 瀬梨菜

自分の体の可動域を体感してみよう！
体の癖を知って、調子が悪い所に効果的に運動できる体操をしよう！
子育て中の肩こり・腰痛の原因を理解して緩和できる体の動きを教えてくださいましょう。

1月28日(水) 11:30-12:30

(11:20受付開始)

📍 NPO法人 まちづくりスポット仙台 交流スペース内

☎ 022-343-5404

お申し込みはこちら →

