

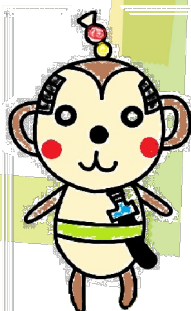
参加費無料

ヨガ&ストレッチ教室

お正月に食べ過ぎて身体が重たく
なってきましたませんか？

そのままの状態を放っておくと全身の
代謝が下がり冷えやむくみの原因にも
なります。

ヨガ&ストレッチで美しい身体を
取り戻しましょう！！



担当:米田トレーナー

日本フィットネス協会 ADI
健康運動実践指導者
幼児体操指導員3級

日時:平成30年2月16日(金) 14:30~15:30

場所:のぞみ整形外科 ヒロシマ 1Fスタジオ

定員:14名

持ち物:動ける服装、タオル、飲み物

参加費:無料

体が硬い方、お正月で鈍っている方は
是非ご参加下さい！

皆で楽しくしっかり体を動かしましょう。



のぞみ整形外科ヒロシマ