

つら〜い

腰痛

薬の前に

やれることがある！
自分でできる

予防エクササイズ

教室



湘南ベルマーレコンディショニング センタートレーナー：竹江 司
プロから一般フィットネスまで、トレーニング、コンディショニング指導
湘南国際マラソンコンディショニングトレーナー
神奈川県立体育センターアスリートサポート講座 担当
教室内容についての問い合わせ
湘南ベルマーレコンディショニングセンター トレーニングルーム
0463-73-8182

学んで、動いて、心も身体もスッキリ！

参加者募集！

- 日程: : 2022年9月24日 (土) 10:00～ (75分)
 - 場所: リフレッシュプラザ 教養室
 - 参加費: 1,000円 (税込) リフレッシュプラザ受付にてお申し込み。
- ※ 当日は、動ける服装と補給用水分をお持ちください。靴不要。