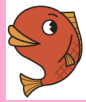




2017年度 横浜文化体育館

スポーツ&カルチャー

季節を楽しむ教室



Back&Hipエクササイズ

～背中とお尻をすっきりしなやかに～

「すっきりした背中とヒップのしなやかなラインをつくる」
運動プログラムです。

スポーツの秋！身体の上手な使い方を学びましょう！

開催日時：平成29年11月9日、16日、30日 *木曜日 3日間コース

開催時間：10:30～11:30

開催場所：平沼記念レストハウス2階 3号室

講師：健康運動指導士 高橋 有希子

募集人数：15名（先着順）

参加料：3,000円（全3回）

持ち物：動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物

申込方法：電話・来館にてお申込みください。

申込期間：11月8日（水）まで

支払方法：初回当日、事務室にてお支払いください。

講師プロフィール

自治体、病院、企業などで講演・運動指導を行う。運動器機能向上、介護予防、糖尿病予防・改善、心臓リハビリテーション、特定保健指導など。



- ・猫背など不良姿勢が気になる方
- ・歩き方や後ろ姿が気になる方
- ・おしりや足・腰の筋力に不安のある方

こんな方に
おすすめです



【主催・問い合わせ】

(公財) 横浜市体育協会 指定管理者：横浜市体育協会・ミスノ共同事業体

〒231-0032 横浜市中区不老町2-7

TEL 045(641)5741

FAX 045(641)5744

URL http://www.yspc.or.jp/buntai_ysa/

