

特別企画
プログラム

(株)エマージェンケア910の理学療法士による
姿勢に合わせたバランストレーニング指導

1 日程および主な内容 3日間

- ① 2月27日(土) 姿勢分析機による筋のアンバランスチェックと個別指導
 - ② 3月13日(土) 姿勢に合わせた体幹部トレーニング指導
 - ③ 3月27日(土) 特徴に合わせた足育・下半身とバランストレーニング
- ① 9時～12時順次 ②③ 10時～11時30分

2 場所 住吉公民館ホール

3 募集定員 30名(定員になり次第締め切り)

※但し、住吉スポーツクラブ会員および会員からの紹介者に限りませ

4 参加費 1,000円(3日間)初日会場にて納入

5 服装 運動のできる服装、体育館シューズ、マスク着用

6 参加申し込み・問い合わせ

住吉スポーツクラブ事務局 ☎ 090-8289-1166

(FAX) 39-3355

申込書

整理番号	クラブ教室名	氏名	年齢	連絡先	備考
					申込代表者 (教室紹介者)
1					
2					
3					
4					
5					