

参加者募集中！

# 運動教室

～股関節を整えよう～

## ●股関節が硬いとどうなる？

- ・血流が悪くなり、冷えやすくなる
- ・体全体が歪みやすくなる
- ・腰痛やひざ痛がおこりやすくなる等

☆講師☆

惣田 悠介

・健康運動指導士



今回はストレッチや道具をつかって  
股関節周りを整えていきます！

日時 2024年 3月30日(土)  
10:30～11:30

場所 滝上町スポーツセンター  
(トレーニング室2)

参加費 500円 ※施設利用料の100円は別途がかかります

※動きやすい服装でお越し下さい。

定員 5名

※シューズは必要ありません。

● お申込み方法

滝上町スポーツセンター

TEL : 0158-29-4505

予約 &  
お問い合わせ

LINE@



主催：NPO法人滝上町スポーツ協会