4/24
（火）

朝日スポーツクラブ〔BIG−S姫路〕

らくらくフィットネス

運動不足の方、体力に自信がない方、膝や腰に悩みがある方でもOK。

- 姿勢改善運動『姿勢プラス』
- 膝に負担が少ないスクワットのやり方
- 青竹ふみ　・整理運動

国際姿勢協会
International Shisei Association

朝日スポーツクラブ[BIG-S姫路]　支配人 萩原 雅己
国際姿勢協会認定資格保有者

※写真・イラストはイメージです。

asahi SPORTS CLUB
朝日スポーツクラブ［BIG-S 姫路］

時 間 / ①10:00～ 参加費無料

場 所 / 1Fオアシスコート