

2/5  
(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 Shisel 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。



時間 / ① 10:00~ 参加費無料

場所 / 1Fオアシスコート