

5/14  
(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。



- 肩こり、腰痛改善体操
- 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

松本 典昭 (まつもと のりあき)

朝日スポーツクラブ[BIG-S姫路]契約インストラクター



※写真・イラストはイメージです。



朝日スポーツクラブ[BIG-S姫路]

時間 / 10:00~ 参加費無料

場所 / 1Fオアシスコート