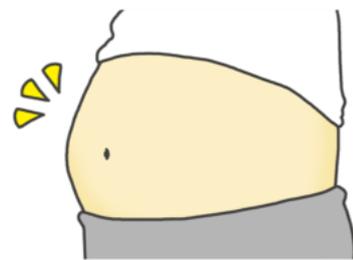


令和6年度 健康セミナー

気になる**お腹周り**を 姿勢で改善!!



~姿勢改善体幹トレーニング~

反り腰が原因による**ぽっこりお腹**を

呼吸・筋トレ・ストレッチで改善します!!

令和**7**年**1**月**26**日(日)

東野幌体育館 体育室

10:00~11:30 (受付 **9:45~**)

対象

江別市民

参加費
無料

定員

先着50名



講師：藤原 信介

NSCA ジャパン北海道 エリアレクター

申込

1月7日(火)~~~13日(月)~~
25日(土)

※市民体育館に直接または電話で申し込みとなります

★当日は、運動靴・運動着・飲料水・タオル・筆記用具をお持ちください

問い合わせ先 江別市スポーツ振興財団 事業係 ☎011-384-5001