

春ですよ！じっとしてないで動き出しましょう！

腰が痛い、、をあちらこちらから動かしてストレッチ！

ついでに鍛える 運動教室

腰痛い、、、実は腰だけケアしても症状が変わらないのは、猫背や座りっぱなしや筋低下など様々な原因からきているとか。それなら姿勢・股関節など腰に繋がるあちこちを動かしていきましょう！

・開催日時： **令和6年5月9日(木)**  
**10:00~11:00**

- ・場 所：皇子が丘体育館 小体育館
- ・参加費：トレルーム会員⇒チケット1枚  
一般⇒500円（保険料込み）
- ・申込先：皇子山陸上競技場（TEL522-7065）
- ・定 員：先着30名
- ・講 師：トレーニングルーム 池田優子
- ・持ち物：水筒・上靴・フェイスタオル  
ヨガマット（レンタルもあります）
- ・服 装：運動しやすい服装