

健康朝活(あさかつ)!

ちょ きん



貯筋体操教室

歩くだけでは鍛えきれない筋肉があります。いつまでも健やかな生活を送るために、姿勢改善や転倒予防につながる体操と健康情報を早朝から学びませんか。腰痛・五十肩にも効果的です。

日時 毎週金曜日 午前6:30~7:15

場所 ホテルキャッスルプラザ4階チャペル
(JR 西明石駅北へ徒歩3分)

内容 簡単な筋トレとストレッチ・バランス体操

講師 百瀬 和子(ももせ かずこ)
ピラティス・スタジオ MOMO 主宰
健康運動指導士
介護予防運動トレーナー

参加費 1回500円(初回のみ無料でご体験頂けます)

主催 ピラティス・スタジオ MOMO

協力 ホテル・キャッスルプラザ

申し込み不要ですので、当日直接会場にお越しください。
体の動かしやすい格好でお越しください。

問合せ先 090-3628-4599 百瀬



ピラティス・スタジオ MOMO は、ホテルキャッスルプラザ508号室にある健康サロンです。個人に応じた体操を指導しています。

www.pilates-studio-momo.com info@pilates-studio-momo.com