

11.23 (水・祝) 10:00 ~ 18:00

ロコモ
予防

健康イベント

姿勢
改善

①講習会 (45分)

テーマ「ロコモ予防セミナー」

今注目「ロコモティブシンドローム」の
予防方法等についてお伝えします。

<時 間> 10:00 ~ 10:45

<参加費> [会員] 500 円 (税込)

[一般] 1,500 円 (税込) ※入館料含む

<定 員> 15 名



担当 佐藤 治彦

大手フィットネスクラブにて
15年間勤務。現在、健康運動
指導士として、企業や個人等に
運動指導を行なっています。

②姿勢測定会 (20分 / 名)

姿勢測定システム「ゆがみーる Lite」であなたの姿勢を分析！



姿勢測定システム「ゆがみーる Lite」を使い、
「姿勢」と「筋肉」の状態をわかりやすいレポート
で姿勢改善のアドバイスを行ないます。
※出力したレポートはお持ち帰りいただけます。

<時 間> 11:00 ~ 13:20、14:00 ~ 18:00 ※時間予約制 (1 枠 20 分)

<参加費> [会員 / 一般] 1,000 円 (税込)

<定 員> 19 名

お申し込み、お問い合わせはフロントまで。