

募集

助川学区コミュニティ 理学療法士による ピラティス&コンディショニング

科学的根拠に基づいたエクササイズ
春4回コース



インストラクター紹介

【名前】1997年生れ 岩淵澄太(いわぶち すみと)
【学歴】茨城キリスト教学園高等学校卒 日本医療科学大学卒
(理学療法士資格取得)

理学療法士



昼の部

開催日：6月 5日(金)
12日(金)
開催時間：13時30分～
15時00分

定員：25名
受講料：1000円/全コース
内容：コンディショニング
(負荷低め、痛み緩和)

※昼を受講したがちょっと物足りないから
夜の部を受講する・・・可
※夜を受講したがちょっときついと感じて
昼の部を受講する・・・可

夜の部

開催日：6月18日(木)
25日(木)
開催時間：18時30分～
20時00分

定員：15名
受講料：1000円/全コース
内容：コンディショニング
(負荷高め、筋トレ)

【持ち物】飲み物・タオル・動きやすい服装

申込先

助川交流センター
(23) 0955

c-sukega@net1.jway.ne.jp