

山王整骨院・フィットネス

地域健康講座

参加費
無料

定員
各日10名
※1日のみもOK!

これからの健康のために今、知っておきたいこと

令和6年

12月14日 **土** 14:00~15:00

~健康づくりの第1歩~

はじめよう **貯筋生活!**
(筋肉貯金)

令和7年

1月18日 **土** 14:00~15:00

知ってトクする!

疲れにくい身体をつくる生活習慣とは?

場所

山王整骨院・フィットネス

講師

山王フィットネス
健康運動指導士

井口 華穂

持ち物

・タオル
・実際に身体を動かしますので
動きやすい服装でお越しください



身体を動かす「大切さ」や「楽しさ」
を感じていただけたらと思います。
多くの方のご参加お待ちしております!

お申込み・お問い合わせ

山王整骨院・フィットネス

長野市南長野石堂町1221番地8 グランドハイツ山王1F

TEL

026-217-7853

受付時間:平日9:00~13:00/14:30~19:30 土曜日9:00~13:00

Mail

sannou.lagomclub00@gmail.com

お申し込みは
受付・お電話・メール
のいずれかにてご予約ください。