

身体づくりサークル【パピネスファミリー】 転ばない身体づくり教室

お身体に痛みのある方、体調不良の方、最近転びやすくなった方、外出がづらくなった方。一緒に、簡単な体操と簡単な筋トレ、ストレッチをしましょう。ご自身のペースで参加できる内容ですので、体力に自信のない方も安心して、ご参加いただけます！みんなで楽しみましょう！

おうちから出てきてください。身体を動かすと身体の状態が変わっていきます。腰痛、ひざ痛、股関節痛、めまい、頭痛、肩こり、尿漏れなどの症状や生活習慣から生じた、身体のゆがみや姿勢も改善！あきらめないでください。

毎週土曜日

① 9:15~10:15

(お休みとなる時はお知らせします)

② 10:45~11:45

同じ内容を2回やりますので、ご都合の良い時間にお越しください。予約不要です。

ご参加された時に500円をお支払いください。

(入会金・登録料なし)

講習内容は毎回同じ流れになっていますのでいつからでもご参加いただけます
動きやすい服装で5本指ソックス着用、敷物(ヨガマット・タオル・レジャーシートなど)水分補給のお水をお持ちください

男性も大歓迎!ご夫婦で参加されている方もいらっしゃいます。

講師紹介 椿正美 TEL09069305982

整体師：ほぐし整体Happiness経営

東京都健康長寿医療センター公認 介護予防運動指導員



ご不明点などございましたら、講師椿正美までご連絡ください。