

～南区スポーツセンター～

# からだスッキリ体操体験会

肩こりにお困りの方やよく眠れない方、久しぶりに運動したい方、  
身体がスッキリする体操を体験して、身体も心もスッキリしませんか!!

開催日 : 5月28日(日)

時間 : 9:30~11:00

場所 : 南区スポーツセンター 剣道場

対象 : おおむね40歳以上

参加料 : 600円/回

講師 : 朴 梨香 先生(介護予防運動指導員、PHIピラティスプロフess)

申込み : 4月1日(土)午前9時から窓口または電話で(先着各15人)

準備物 : 室内シューズ、タオル、飲料



## 【からだスッキリ体操 内容】

◎柔軟性の向上ストレッチ

◎関節ほぐし

◎筋力トレーニング

上記の種目等を通して、身体全体の機能を向上させ、動作そのものを楽にする効果が期待できます。

場所: 広島市南区スポーツセンター(広島市南区楠那町7-31) 申込・問合せ先: ☎082-251-7721 Fax082-251-7701

南区スポーツセンターその他詳しい情報は、HPから確認できます。

広島市スポーツ協会

検索



メールマガジン



Facebook



Instagram