



2016 チャレンジデー



チャレンジデーとは、毎年5月の最終水曜日に世界中で実施されている住民参加型のスポーツイベントです。

立ち方・歩き方 エクササイズ

日にち: H28年 5月25日(水)

場所: パルセンター宇部 (宇部市西平原四丁目9-1)

時間: 午前の部

午後の部

①10:00~

⑤14:00~

②10:30~

⑥14:30~

③11:00~

⑦15:00~

④11:30~

⑧15:30~

定員: 各回6名まで

内容: 10分間の筋肉のほぐし体験と、参加者1人1人に合わせた立ち方、歩き方の練習(15分間)

女性のみ参加です
お年寄りの関節痛予防や
O脚、がに股、体型改善に...
(妊婦さん不可)

託児があります♪



開催者: NPO法人日本マタニティ整体協会

申し込み先: 090-7545-1419 (中村)