

「チャレンジデー2016」当日プログラム企画書

団体等名	(有) 末永整骨院・光		
プログラム名	Let's ひめトレ体験		
プログラムの内容	ストレッチポール ひめトレを使って骨盤底筋へのアプローチを行い座って出来る骨盤の歪みを解消していく姿勢改善エクササイズです 内臓の調子改善、腰痛、疲れやすさに効果あり		
実施時間帯	13:00～13:30		
実施場所	姿勢改善 体育幹 (末永ビル1F)		
参加人数	10人	事前申込 (該当に○)	(要) 不要
参加対象者	年齢制限なし (但し、妊婦・産後3か月以内の方はご利用になれません) ※年齢制限等あれば記入してください。		
申込方法	電話もしくは、末永整骨院 受付でのご予約		
参加費用 (該当に○)	(無料)	有料 (円)
問合せ先	名称 末永整骨院 電話 0836-35-4422		
特記事項			