

お家でもできる！

体調改善

コンディショニング

開催のお知らせ

令和6年11月4日

10:00 ▶ 11:30

会場 舞子海上プロムナード8F展望ラウンジ

〒655-0047 神戸市垂水区東舞子町2051

- ✓ **講師 井上 弘子氏**
健康運動指導士 プロフェッショナルコンディショニングトレーナー
- ✓ **コンディショニングとは？**
筋肉を整えることで体調や姿勢を劇的に改善できる機能解剖学・運動生理学・脳科学にもとづいたメソッドです。
- ✓ **実施内容**
肩こり、腰痛、冷え、むくみ、だるさなどお家でも簡単にできるものを実施します。
- ✓ **持ち物・服装**
動きやすい服装でお越しください。 バスタオル1枚、水分補給用飲み物
- ✓ **対象**
年齢：20代～60代
妊娠中またはその可能性がある方はご参加いただけません。

お申込み・お問合せ

舞子公園管理事務所 お電話またはWEBからお申込みいただけます。

☎ **078-785-5090**

WEBでのお申込はこちら



受付時間：9:00～17:00

※ 別途入館料(300円)必要

🌐 <https://forms.gle/PLbn7MEckAuyx1PD7>