

～旧上草野小学校のカルスポから

お知らせ～

10月27日(土曜)

座談会

と

体験会

します

①理学療法士と「あしこし」座談会

カラダの専門家である理学療法士が、
「あしとこし」に関する健康相談と簡単な改善法(体操)
の提案を交えた座談会を開催します。

「楽しく、らくらく、のんびり」参加してみませんか？

時間: 13時00分～

参加費: ¥500 事前予約なし

講師: 富士野 秀峰(理学療法士)



②無料☆最新トレーニングマシン 体験会

この秋、新たにカルスポに最新のトレーニングマシン
が設営されたのはご存知でしょうか？

遠～いジムに行くよりお気軽に、そして効果的にカラ
ダを動かせるマシンが続々登場!! カラダづくりの専門家
であるトレーナーが、優しく丁寧にマシンの使い方を解
説します☆ ちょっと気軽に体験してみませんか？

時間: 14時30分から

参加費: 無料 事前予約なし



お問い合わせ先: あざいカルチャー&スポーツ 0749-76-0014