

肩ラクラク！姿勢シャキーン！ミズノのオリジナルプログラム

姿勢改善エクササイズ



即時体感！！

場所 北千里市民体育館 会議室

日時 ※7月16日(土)
① 13:30～14:20 ② 14:40～15:30

受講料 ※2部制 各部600円(税込み)

対象 高校生以上の方

●動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物、タオル、マスクをご持参ください。

●定員は各部10名です(先着順)

●申込方法：6月1日(水)～電話予約または窓口で直接予約
※申込メ切：7月15日(金)

●記入していただく用紙がございます。

※申込の際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベント案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。

＊ 内容

① ミズノオリジナルの「ボルレッチ」を使用。肩関節の可動域拡大・簡単な筋トレを実施。

② ミズノオリジナルの「ゆらゆらクッション」を使用。椅子座位で骨盤回りの筋群を動かすことや、上肢運動を動かすことにより、体幹強化・姿勢改善につなげる。

肩こり解消・姿勢改善をその場で実感！



北千里市民体育館

TEL：06-6833-8105

〒565-0873 大阪府吹田市藤白台5-5-1
HP→<http://www.mizuno.jp/m-7113>

〔主催：ミズノ（株）グループ 協力：吹田市体育協会〕



●営業時間 9:00～21:00

●休館日 年末年始

●時短日 第4週月曜日(18:00～営業)