

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 吹田市立武道館 会議室

日時 ※9月27日(火)
 ①14:30～15:20 ②15:40～16:30

受講料 ※2部制 各部600円(税込)

対象 中学生以下除く

- 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：9月1日(木)～電話予約または窓口で直接予約
 ※申込メ切：9月27日(火)
- 体調の優れない方や発熱のある方は参加をご遠慮ください。
- イベント参加中はマスクの着用をお願い致します。

*** 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！



吹田市立武道館 (洗心館)

TEL : 06-6877-6211

〒565-0825 大阪府吹田市山田北2-1
 HP : <https://shisetsu.mizuno.jp/m-7136>

「主催：吹田市体育協会・ミズノ(株)グループ」



- 営業時間 9:00～21:00
- 休館日 年末年始
- 時短日 第1週月曜日(18:00～営業)