

ISC
教養講座
第6回!!

姿勢改善!!

日時:2020年

2月26日(水)

参加無料
予約不要

場所:いしかわ総合スポーツセンター
マルチパーパス

姿勢が悪いと身体の不調が起きたり、見た目年齢も下がります。姿勢を改善し、腰痛肩こりを予防!そして、見た目年齢もアップさせましょう!



講話(20分)

11:10~11:30

姿勢改善!!のための 3つのポイント!!



あなたの姿勢のタイプは?チェックをして、それぞれにあった姿勢改善のポイントを知ろう!

健康運動指導士
竹内 寛子

実技(20分)

11:35~11:55

即スッキリ実感!! ストレッチポール



ストレッチポールを使用し、肩甲骨周辺のストレッチを行います★スッキリすること間違いなし!

運動指導員
川崎 彰悟

いしかわ総合スポーツセンター

〒920-0355 石川県金沢市稚日野町北222 ☎076(268)2222

【開館時間】9:00~22:00 【休館日】年末年始(12/29~1/3)

<http://www.ishikawa-spc.jp> いしかわ総合スポーツセンター 検索

指定管理者 石川県体育協会グループ【(公)石川県体育協会、(公財)北陸体力科学研究所、石川県ビルメンテナンス協会】

メルマガ
好評配信中!



みなさまのご参加お待ちしております

ISC
教養講座
第6回!!

姿勢改善!!

日時:2020年

2月26日(水)

参加無料
予約不要

場所:いしかわ総合スポーツセンター
マルチパーパス

姿勢が悪いと身体の不調が起きたり、見た目年齢も下がります。姿勢を改善し、腰痛肩こりを予防!そして、見た目年齢もアップさせましょう!



講話(20分)

11:10~11:30

姿勢改善!!のための 3つのポイント!!



あなたの姿勢のタイプは?チェックをして、それぞれにあった姿勢改善のポイントを知ろう!

健康運動指導士
竹内 寛子

実技(20分)

11:35~11:55

即スッキリ実感!! ストレッチポール



ストレッチポールを使用し、肩甲骨周辺のストレッチを行います★スッキリすること間違いなし!

運動指導員
川崎 彰悟

いしかわ総合スポーツセンター

〒920-0355 石川県金沢市稚日野町北222 ☎076(268)2222

【開館時間】9:00~22:00 【休館日】年末年始(12/29~1/3)

<http://www.ishikawa-spc.jp> いしかわ総合スポーツセンター 検索

指定管理者 石川県体育協会グループ【(公)石川県体育協会、(公)北陸体力科学研究所、石川県ビルメンテナンス協会】

メルマガ
好評配信中!



みなさまのご参加お待ちしております

ISC
教養講座
第6回!!

姿勢改善!!

日時:2020年

2月26日(水)

参加無料
予約不要

場所:いしかわ総合スポーツセンター
マルチパーパス

姿勢が悪いと身体の不調が起きたり、見た目年齢も下がります。姿勢を改善し、腰痛肩こりを予防!そして、見た目年齢もアップさせましょう!



講話(20分)

11:10~11:30

姿勢改善!!のための 3つのポイント!!



あなたの姿勢のタイプは?チェックをして、それぞれにあった姿勢改善のポイントを知ろう!

健康運動指導士
竹内 寛子

実技(20分)

11:35~11:55

即スッキリ実感!! ストレッチポール



ストレッチポールを使用し、肩甲骨周辺のストレッチを行います★スッキリすること間違いなし!

運動指導員
川崎 彰悟

いしかわ総合スポーツセンター

〒920-0355 石川県金沢市稚日野町北222 ☎076(268)2222

【開館時間】9:00~22:00 【休館日】年末年始(12/29~1/3)

<http://www.ishikawa-spc.jp> いしかわ総合スポーツセンター 検索

指定管理者 石川県体育協会グループ【(公)石川県体育協会、(公財)北陸体力科学研究所、石川県ビルメンテナンス協会】

メルマガ
好評配信中!



みなさまのご参加お待ちしております

ISC
教養講座
第6回!!

姿勢改善!!

日時:2020年

2月26日(水)

参加無料
予約不要

場所:いしかわ総合スポーツセンター
マルチパーパス

姿勢が悪いと身体の不調が起きたり、見た目年齢も下がります。姿勢を改善し、腰痛肩こりを予防!そして、見た目年齢もアップさせましょう!



講話(20分)

11:10~11:30

姿勢改善!!のための 3つのポイント!!



あなたの姿勢のタイプは?チェックをして、それぞれにあった姿勢改善のポイントを知ろう!

健康運動指導士
竹内 寛子

実技(20分)

11:35~11:55

即スッキリ実感!! ストレッチポール



ストレッチポールを使用し、肩甲骨周辺のストレッチを行います★スッキリすること間違いなし!

運動指導員
川崎 彰悟

いしかわ総合スポーツセンター

〒920-0355 石川県金沢市稚日野町北222 ☎076(268)2222

【開館時間】9:00~22:00 【休館日】年末年始(12/29~1/3)

<http://www.ishikawa-spc.jp> いしかわ総合スポーツセンター 検索

指定管理者 石川県体育協会グループ【(公)石川県体育協会、(公)北陸体力科学研究所、石川県ビルメンテナンス協会】

メルマガ
好評配信中!



みなさまのご参加お待ちしております