

# 姿勢改善！体幹教室 ～体の痛みの原因はここにあり！～



2020年11月25日(水)  
13:30～14:30



## 【教室内容】

体幹を鍛えることで、姿勢の維持・改善に繋がります。さらに、基礎代謝向上効果もあると言われてています。

初めての人でも大丈夫です！ご参加ください♪



担当：田中 美千代

- 受付期間：2020年10月28日(水)～11月21日(土)
- 実施場所：宗像市民体育館内 多目的室A B
- 参加費：500円 ※当日入金となります。
- 定員：30人 ※宗像市民優先となります。

## 【申し込みについて】

- ※ 受付は宗像市スポーツサポートセンターで行います。(電話受付可)
- ※ 定員になり次第締め切らせていただきます。お早めにお申し込みください。
- ※ お休みされた日の補講日はありませんのでご了承ください。

問い合わせ先：宗像市スポーツサポートセンター（宗像市民体育館内）  
TEL：0940-72-1112【営業時間9：00～17：00】  
※日曜日・月曜日は休館（月曜日が祝日の場合は翌平日）