

無料
体験

サボリ筋

めざまし教室



元競輪選手、現動作トレーナーの講師による

かんたん関節トレーニング教室

サボりやすい筋肉を目覚めさせることによって、
日常生活・運動時に動きやすいカラダを目指します。



講師 動作ラボオーナー
内村 哲也

11.17 火 13:15-14:15



- ・日常を楽に過ごしたい
 - ・健康寿命を延ばしたい
 - ・体の痛みが気になる
 - ・スポーツがうまくなりたい
- そんな方におすすめの教室です♪



椅子に座って行います。
無理な運動等はありませんので
ご安心ください。



会場 レゾナック永源山公園 公園管理棟会議室

持ち物 水分補給するもの / 動きやすい服装

※更衣室はありませんので着替えてからお越しください

対象 男女・年齢問わずどなたでもOK

定員 10名(先着順)

申込方法



①左記予約フォームよりWEB申込

②電話 0834-63-7899 にて申込み

※電話受付時間 9:00 - 16:00 土日祝も受け付けています



レゾナック永源山公園

〒746-0034 山口県周南市大字富田2355-2 TEL: 0834-63-7899

駐車場: 無料 ※満車になる場合がございます。その場合は、第2、第3駐車場へ停めてください
主催: グリーン環境・シンコースポーツ共同事業体

公式HP



Instagram

