

# 姿勢改善

## ストレッチ& トレーニング

参加費

500円

定員

20名

対象

16歳以上

内容

筋力トレーニングとストレッチで  
バランスの良い身体を目指します

7月15日(月祝)

9:15~10:15

場所 須磨体育館 体育室

講師

仁井本 昌巳 先生

NSCA 認定ストレングス&



コンディショニングスペシャリスト

(2019年取得)

姿勢の改善が  
あらゆる改善につながる

お申込

7/1(月)から当日まで

☎ 654-0035

神戸市須磨区中島町 1-2-2

☎ 078-734-5588

代表企業 シンコースポーツ兵庫株式会社

S&N スポーツマネジメント神戸

神戸市立 須磨体育館

