

脳+しより
筋+し

いつでもどこでも 椅子筋トレ

人生いろいろあっても負けない身体をつくります。

椅子を使うので、膝が痛くても腰が痛くても大丈夫。

3回継続で効果が実感できます！

こんなことをやります

- ①椅子ストレッチでコリを解消
- ②いつでもどこでも椅子筋トレ
- ③毎日これだけはやろう3分間筋トレ

【質疑応答】

身体のお悩みワンポイントアドバイス

【受講生の皆さんのお持ちもの】

水分補給用の飲み物

動きやすい服装でおいでください。

【会場からお借りするもの】

ホワイトボード

人数分の椅子

<https://www.bodylabo.org>

東順子からだ研究所

検索



頑張らない
筋トレ・ストレッチ

ひがし じゅんこ

講師 東 順子

身体づくりインストラクター

セラピスト

宮城県防災指導員

連絡先

遠田郡美里町桜木町60-1

施術室優しい手

TEL/FAX 0229-32-5473

