

松本SpoFits

理学療法士による健康な 身体作りの教室

毎週金曜日 19:45～20:45

参加費 1回1,000円

場所：弓道場 2階・会議室（受付は柔剣道場）

持ち物：ヨガマット、フェイスタオル、飲み物

01

ストレッチ
編

02

下肢筋トレ
編

03

体幹筋トレ
編

04

腰痛・肩こり予防
編

1週間ごと内容を変更しており、1ヶ月通うことで身体の柔軟性、筋力upをトータルコーディネートできます。

「今日は体を柔らかくする」「今日はお尻の筋トレをする」など目的を持って教室に参加できます。もちろん必要な内容のみの参加でもOKです。



講師 上野剛汰先生
（鈴木整形外科）



お問合せ・詳細はお気軽に！

松本市弓道場・柔剣道場

TEL. 0263-36-0834

〒390-0811 長野県松本市中央4-7-28



<https://www.s-seiun.co.jp/shisetsu/matsumoto/>

https://www.instagram.com/Matsumoto_juken4728/

