

主催 / ロコモヨガ138

将来、要介護にならないために！

Locomo yoga 体験 教室

インストラクター: Atsuko Murakumo

参加費 / 500円

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは骨や関節、筋肉などの運動器の機能低下によって生活の自立度が下がる状態のことをいいます。

ロコモヨガで全身のバランスを鍛えることで骨や関節、筋肉の機能を向上・維持させます。日頃運動不足が気になる方にもおすすめです。

2013

5/31 (金)

10:30AM-11:30AM

一宮市市民活動支援センター会議室

(一宮市栄3丁目1番2号i-ビル3階)

お申し込み・お問い合わせは

メール：info@locomoyoga138.com

お気軽にお申し込みください

ヨガマットもしくはバスタオル持参、運動できる服装でご参加ください。