

セラバンド&ストレッチ体操

2009年から続く人気講座です。セラバンドと呼ばれるリハビリテーションなど医療の現場で幅広く用いられているユニークな器具を使った健康体操です。

いつでもどこでも気軽に運動が出来るよう、実践を交えながらセラバンドの使い方を楽しく丁寧に紹介します。初めての方大歓迎です。この機会に是非ご参加下さい。

日時 … 7月11日(土) 午後2時～3時30分

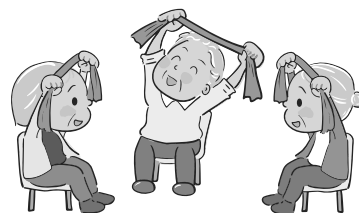
会場 … 城山病院 管理棟1階 組合員スペース

講師 … 久田 富喜子(セラバンドインストラクター)

費用 … 無料

服装 … 動きやすい服装でご参加下さい

定員 … 25名



お申し込み・お問い合わせ

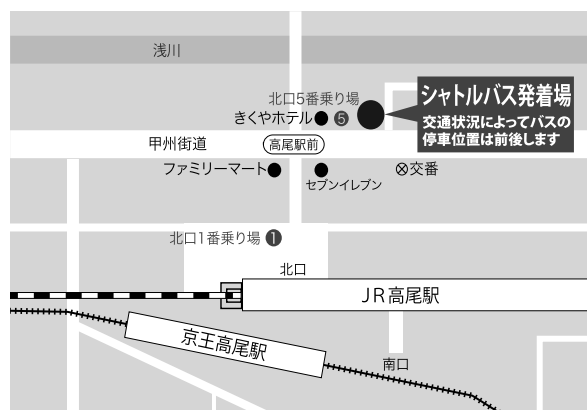
7月10日(金)までに八王子保健生活協同組合事務局へ電話でお申し込み下さい。

※定員になり次第、受付を終了させていただきます。

電話 **042-661-4413**

八王子保健生活協同組合 事務局 (担当:大橋)

【会場へはシャトルバスが便利です】



-シャトルバス最寄り時間のご案内-

- 高尾駅北口シャトルバス発着場発
午後1時20分 午後1時50分
- 城山病院発
午後3時40分 午後4時10分