

サンライフ藤枝単発講座

スマホ姿勢は「ストレッチ」と「体軸体操」でリセット!!

文部科学省認定 運動神経の土台をつくる体軸スクール

た い じ く た い そ う

# 体軸体操

日程: ① 8月28日(日) ② 10月9日(日)

両日共 13:30~14:45(内アンケート15分)

「体軸体操」とは、身体全体の筋肉のバランスを整え 運動神経の発達  
の土台となる「正しい身体の使い方」を身につけていきます。  
また、予防医学に基づいて構築された健康的な身体づくりのための  
体操プログラムです。

【受講料 各1回につき】

ご家族1名様 ¥700

ご家族2名様 ¥1,000

受講する保護者1名に対して、  
小学4年生以上1名が受講可 受講料別途

「体の正しい使い方」を  
身につけましょう!!



講師: 藤森 正和

体軸コンディショニング協会  
体軸指導者

場 所: サンライフ藤枝  
2F 研修室

定 員: 25名 (申込順)

服 装: 動きやすい服装

持ち物: 水筒

申込み: サンライフ藤枝受付窓口または電話  
☎ 054-644-3012

指定管理者 太平ビルサービスグループ(株)