

エスフォルタアリーナ八王子 **3周年** 記念イベント!

¥500

ワンコイン

猫背解消体操

【日時】 12月23日(土・祝)

【時間】 9:15~10:00

【会場】 サブアリーナ

【申込方法】

受付又はお電話(042-662-4880)

にてお申込み頂けます。

男女関係なく年齢を感じさせてしまうのが、後姿です。

重力に負け、猫のように丸くなった背中とは、

10歳以上老けて見えることがあります。

これらの根本原因を理解して頂き

若々しく年を重ねる簡単な体操をご案内します。

誰でもできる簡単な体操です♪

《 講師 》

中沢 智治 (なかざわ ともはる)

- ・ 整体師
- ・ 健康運動指導士
- ・ フィットネスファスティング協会認定アドバイザー
- ・ フェイシャルフィットネスPAO認定アドバイザー
- ・ MOSSAナショナルトレーナー
- ・ 野菜ソムリエ

