

健康応援セミナーのご案内

参加費無料

(一財)日本予防医学協会では、皆様の健康を応援させていただきたく、

健康セミナーを企画いたしました。是非この機会をご活用くださいませ。

Lien. インストラクター直伝！！
first Lien. more Lien.

自宅で出来るピラティス！

日時： 7月5日(水) 15:00~16:00

※前回のご案内に曜日の間違いがございました。お詫び申し上げますとともに訂正いたします。

会場： ウェルビーイング博多

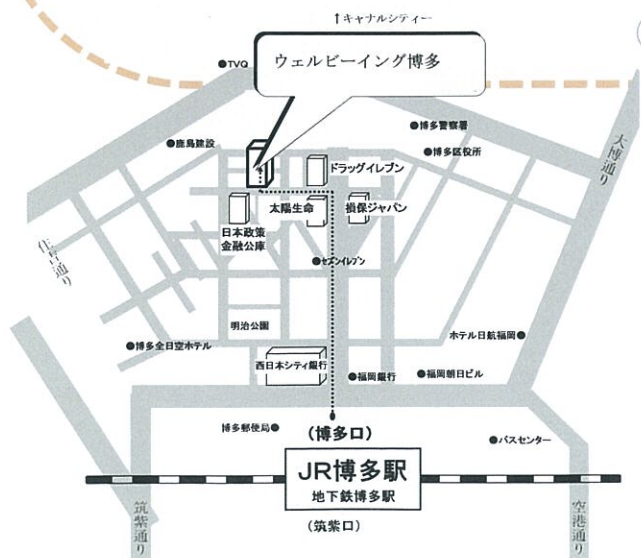
定員： 20名様

講師： Akemi インストラクター (スタジオリアン所属)



～内容～

- ① ピラティスとは？
- ② ピラティスによる代謝アップ、
生活習慣病予防、ロコモ予防
- ③ 姿勢チェック
- ④ 椅子で出来るピラティスエクササイズ



【お申し込み・お問い合わせ先】

一般財団法人
日本予防医学協会

産業保健推進課 戸高・西

TEL 092-473-0547 (平日 9~17時)

〒812-0011

福岡市博多区博多駅前 3-19-5 博多石川ビル