

しょーわあくあうと

SHO-WORKOUT

春



パーソナルフィットネストレーナーが安全指導



ロコモティブシンドロームの予防

お尻の筋肉の動かし方を学び 日常生活の自立度維持に繋げよう！

学びを定着させる座学講義+WORKOUTの充実した内容
健康力UP!どなたでもお気軽にご参加下さい



テーマ/お尻の筋肉の動かし方からロコモティブシンドロームを学ぼう
臀部周囲筋群の動かし方を安全に学び、日常生活の自立度維持と介護予防に繋げる！

こんなお悩みにアプローチ！



家の中でつまづく

体力がなくなってきたなあ

お尻の運動ってどうやるの

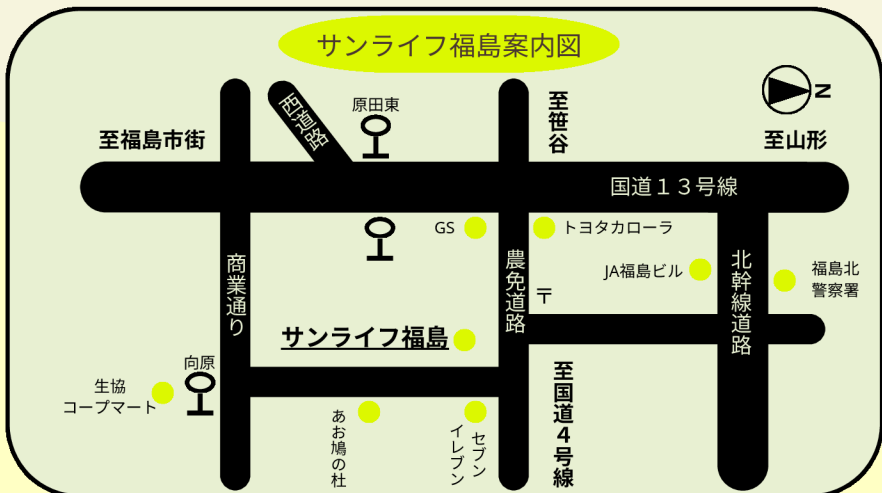
参加費 1名 ¥1000

- 持ち物
- 長めのタオル
- 動きやすい服装
- 上靴 (どんなものでも構いません)
- 飲み物

開催日 2025年4月12日 (土) 10:00 -11:20

※予告なく開催日を変更することもありますご了承下さい

サンライフ福島案内図



会場/サンライフ福島2F・小研修室
階段を上り2Fまでお越し下さい

全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会NESTA
認定パーソナルフィットネストレーナー

野崎 章子

のざき しょうこ

SHO-WORKOUT 代表



福島市内を中心に、ミドル・シニア世代の
健康維持、増進、将来の介護予防に努めた
安全なパーソナルトレーニングをご提供いたします

CONTACT US

ご参加のお問い合わせは、お電話かメールでお願いいたします

しょーわあくあうと

主催/SHO-WORKOUT

TEL/ 090-9370-4263

MAIL/sho-workout@outlook.jp

WEB/ www.sho-workout.com

ホームページ

Instagram



会場/サンライフ福島

〒960-0113

福島市北矢野目字檀ノ腰6-16

TEL & FAX/024-553-5529