

# ヒロロday 健康サポート教室



カイロプラクティック療法による、BCB&PAを使って体のゆがみ、筋力アップ、バランスを整える運動をします。運動不足による筋力の低下が目立つ方に特におすすめいたします。

開催日時

2024年4月16日(火)

受付時間 10時15分から 開始10時30分～11時30分まで

場所

ヒロロ 3階 多世代交流室1

募集人員

10名(ご予約の方優先となります)

参加料

1回 1,000円

指導者

三上 孝正

カイロハウスみかみ

(カイロプラクティック上級、健康管理士一般指導員)

持ち物

シューズ、フェイスタオル、飲み物

服装

動きやすい服装であればOK

スカートはNG

お申込み  
お問合せ

主催 カイロハウス みかみ

弘前市末広2-6-8

TEL:090-8926-4225(三上)