

目標値
10%
アップ

ヒロロday運動教室

12月8日(月)

カイロプラクティックの先生によるPAとBCBを使用した簡単な運動です。



PA・BCB運動の効果は?

筋肉の代用・血行改善
猫背予防・前弯を作る
骨格・関節の補正等

場 所

ヒロロ3階 多世代交流室

受付10時15分・開始10時30分から約1時間

募集人員

10名様(ご予約の方優先となります)

参加費

¥1,000円(税込)

指導者

三 上 孝 正

(カイロプラクティックA級、健康管理士一般指導員)

服 装

動きやすい服装であればOK・スカートはNG

持ち物

シューズ、フェイスタオル、ドリンク



カイロプラクティック施術院

カイロハウスみかみ

〒036-8085

弘前市末広2-6-8

ご予約お問合せは



090-8926-4225 (三上)