

ひざ・腰・肩の痛みも解消!!

こんな身体のお悩みありませんか?

- Q. 正座ができないのは、なぜ?
- Q. あぐら座りすると、足があがってしまうのは?
- Q. 椅子から立ち上がる時、腰がいたいのはなぜ?
などなど...

動きがよみがえる

体操教室

場所 扶桑町 龍泉寺

〒480-0101 愛知県丹羽郡扶桑町山那大持838

日程 第2と第4 金曜日

時間 13時～14時

参加費 おひとり 1,000円

持ち物 マット (バスタオル可)
水分・飲み物

こんな簡単な動きで?!
驚きの変化も!

すべてのひとに 必要な動き、姿勢、習慣をからだに負担のかからないものに変え、痛みや不調を改善し、楽にからだを動かせるように導いていく、やさしい体操です。

ウイルス対策

オゾン発生器を完備しております。
安心して、ご参加ください。



そんな日々の痛みやからだの疑問も
体操のなかで解消していきます!
現在、犬山中日文化センターさんにて
好評開催中の教室です!

講師

動きケア® パーソナルトレーナー

田口 洋美

〒480-0105
愛知県丹羽郡扶桑町南山名寺前22番地
TEL:090-6585-3366

 studio. Revivre
～ルヴィーブル～
Personal training & conditioning

