

／ 頑張らない健康づくり ／

参加者
募集!

青竹ビクス

いつまでも歩ける身体を目指して

令和 2年 **2月21日(金)** 10:30～11:30

参加費無料

定員: 20名
誰でも参加 OK

要予約

※動きやすい服装でいらして下さい。室内用シューズをご持参ください。

※定員を超えた場合、日程をずらすなどの対応をとらせていただきます。まずはお電話ください。



青竹ビクスとは？

青竹を模した足裏健康器具に体重をかけ、全身を楽しく動かしながら足裏の筋肉やツボを刺激する運動です。楽しく下半身を強化して、いつまでも歩ける丈夫な足腰を目指しましょう！



講師：青竹ビクスインストラクター
渡邊 隆弘

ご予約が必要です。お問合せ・ご予約は以下までお電話ください。

疾病予防運動施設 メディカルフィットネス さくら **0248-63-7252**

須賀川市南上町123-1 (月～土曜日 10:00～21:00)