



# 無料講座お知らせ



## ロコモ講座：痛みなく動きやすい身体作り

痛みや動きにくさは身体のバランスの悪さを表しています。痛みの原因がどこからきているのか確認し、皆様の生活の質を上げる為、日頃何気なく行っている動作例えば「歩く」「座る」「立ち上がる」などの、無意識に行っている動作について見直し、より機能的に動ける身体の使い方を学んでみませんか？

**日時： 9月20日(日)**

午前 10:00 ~ 11:00

午後 14:00 ~ 15:00

※どなたでもご参加頂けます！

**場所：ロコモK.O 吉方店**

**定員：午前 10 名  
午後 10 名  
(要予約)**

講師：

**ロコモK.O 吉方店**  
トレーナー兼看護師  
加藤 拓

ご予約  
お問合せ

フィットネススクール

**ロコモK.O 吉方店**

**☎ 0857-54-1625**

