

腰痛教室

開催日：平成31年2月13日(水)

参加費無料

筋力
低下

良くない
姿勢

加 齢



良くない
動き

柔軟性
低下

ストレス

腰痛に悩んでいませんか？

- 腰痛の原因と解消方法を知りたい
- 姿勢の左右バランスを正したい
- 痛くなる前に予防したい





開催日：2月13日(水)

当日はトレーニングを行います！

時間：10：00～11：30

(受付時間9：30～9：50)

場所：千葉県国際総合水泳場 1階会議室

定員：20名 (事前申込・申込み多数の場合は抽選)

参加費：無料

持ち物：飲み物、動ける服装、
筆記用具

申込方法：2/3(日)までに

1F総合受付でお申込みください。



◆当日は北千葉整形外科の理学療法士とトレーナーの指導のもと教室を行います。腰痛に関する疑問点やトレーニングの分からない点など、是非私達にご相談ください!!

当日はこのような形で行います

主催 千葉県国際総合水泳場
北千葉整形外科