

お待たせしました
人気の筋膜リリース今年度もやります

令和元年度 北の丘運動講習会

北の丘でしか受
けられないオリジ
ナル講習会！是
非ご参加ください

参加費：各回1000円(税込)

定員：各回20名
対象年齢：18歳以上

申込方法：電話受付又は
事務所窓口(申込順)

開催日	日	曜日	講習名	時間	対象者	受付開始日
10月	30	水	筋膜リリース講習会 ～腰痛予防&改善～	10:00～11:00	腰痛をお持ちの方にお勧め	9月20日
11月	20	水	筋膜リリース講習会 ～膝痛予防&改善～	10:00～11:00	膝痛をお持ちの方にお勧め	11月1日
12月	18	水	筋膜リリース講習会 ～肩こり・四十肩(五十肩) 予防&改善～	10:00～11:00	肩こり・四十肩(五十肩)を お持ちの方にお勧め	12月1日

令和2年1～3月も開催を予定しております。決まり次第お知らせ致します。

講習内容や日程は変更になる場合がございます。予めお問い合わせ下さい。

LCA国際小学校北の丘センター