健康セミナー

足のセルフコンディショニング

～身体の土台から整える～

昨年９月に実施して、大好評だったセミナーを３月に開催します！
偏平足、外反母趾、巻爪、膝・股関節痛、これらの不調は足の筋バランスや使い方が原因となっていることが多いのをご存知ですか。より快適に歩けるよう足ほぐし（調整）とエクササイズを行います。

日時：　2023年　３月18日（土）14：30～15：45　＊開場14：10より
場所：　東京ＹＷＣＡ会館　カフマンホール
定員：　16歳以上の女性　25名
講師：　大滝　智子氏（NCAコンディショニングインストラクター・JRFAフットケアセラピスト）

予約：＜初参加の方＞　2/18（土）より受付（電話可）
　　＜前回９月に参加した方＞　3/13（月）より受付（電話可）
　　＊キャンセルする場合は、必ずご連絡ください。

参加費：費用は当日地下１階フロントにてお支払いください。
　　■サポートコースメンバー　無料　　■フリーコースメンバー　￥550
　　■スクール受講者・一般　￥1,100

＊運動着・裸足（又は五本指靴下）でご参加ください。フェイスタオルをご持参ください。
＊新型コロナウイルス感染状況により、変更や中止となる場合があります。

公益財団法人東京ＹＷＣＡ　女性の健康康事業部
〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台 1-8-11
Tel:03-3219-2565（ＹＷＣＡフィットネスワオ）