

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～

扁平足、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：2022年9月3日(土)11:00～12:15 *開場 10:30 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)

参加方法：8/13(土)より予約開始(電話可)*キャンセルされる場合は、必ずご連絡ください。

参加費：■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 費用は当日地下1階フロントにてお支払いください。

*動きやすい服装・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用意ください。

*新型コロナウイルス感染状況により、リモートレッスンへの変更や中止となる場合があります。



主催：公益財団法人東京YWCA 女性の健康事業部 [Tel:03-3219-2565](tel:03-3219-2565) (YWCAフィットネスワオ)