



姿勢改善プログラム ワークショップ講座



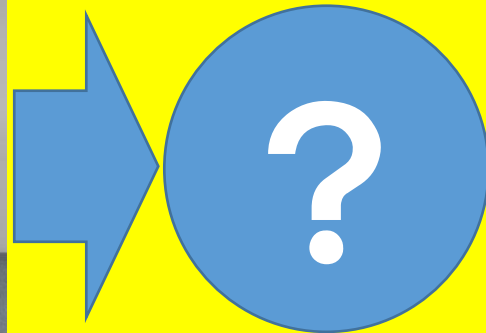
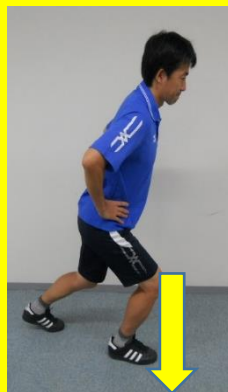
募集定員に達したため、受付は終了しました。

不良姿勢の状態で生活を続けると、歩行にも大きく影響するだけでなく、内臓器官の活動にも影響し様々な疾病にもつながる恐れがあります。



当協会では、「しっかり歩くためには、しっかりと**姿勢**で立つ」をコンセプトに、市内各スポーツセンター等で、姿勢改善のエクササイズを指導展開しております。

**今回はその「姿勢改善運動」をテーマに
姿勢改善の指導方法、動きの実践と応用できる運動を紹介する
ワークショップ講座を開催します。**



股関節伸展制限の改善運動基本例

どんな応用方法があるか

開催日時 第2回:平成30年 1月27日(土) 9:00~17:00

主催:公益財団法人横浜市体育協会

お問合せ 045-640-0014

キャプテンわん (C)ゆず華・(公財)横浜市体育協会