

バランスコーディネーション

筋力・骨格・自律神経のバランスを整える

- 開催日 / 毎週金曜日
- 時間 / 午前10時 ~ 午前11時 (60分)
※ご希望の日に 1回ずつ受講できます。
- 料金 / 1回 500円 ※別途入館料
- 持ち物 / 動きやすい服装 タオル 飲み物
長めの丈夫なタオル
- 対象 / 15歳以上 (中学生を除く)

講師※乗松 直美
バランスコーディネーター
東松山市市民健康増進センター

定員
25名

自律神経
の調整

無理のない
動きの取得

姿勢改善

体の緊張を
取り除く