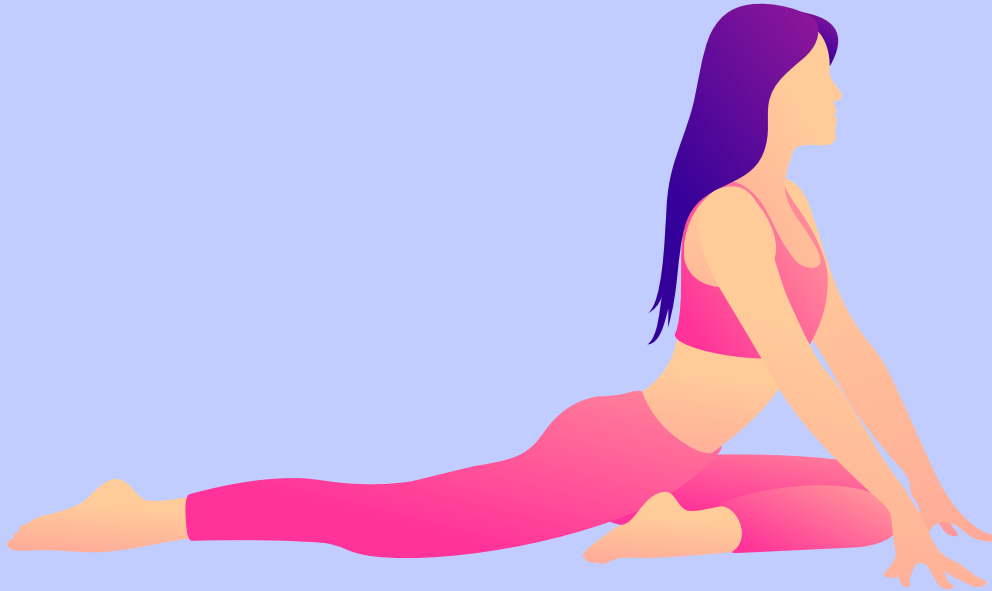




疾患別ヨガセラピー
～骨粗しょう症予防～



YOGA Therapy



2026年6月8日(月)
10:00-11:30

コツコツヨガ

骨身を削って努力したのに、転んだ途端にポキン。

その努力無駄**骨**になってませんか？

骨身を惜しまず正しく知れば、**骨**休めもできるかも！？

骨、そして、骨粗しょう症のお話と予防のためのヨガを行います。

講師： 石見
(公認ヨガインストラクター)

場所： 武道場
(シンコースポーツ寒川アリーナ)

参加料： 500円(現金/税込)

定員： 先着20名 事前申し込み制
やむを得ない場合も必ず

持ち物： 筆記用具、
あればヨガマット

キャンセルのご連絡をお願いいたします。
満員の場合にはキャンセル待ちをお受けします。

お問い合わせ・お申込み シンコースポーツ寒川アリーナ(寒川総合体育館)
Tel : 0467-75-1005