



肩こり教室



平成27年4月より運動療法室 MEDICAL FITNESS135° にて

肩こり解消・予防の体操教室を開催します！

1週間に1回、4月から6月までの3か月間続けてみませんか？

1回40分、簡単な実技を行います！

毎週金曜日・毎月第2水曜日（祝日の場合は第3週水曜日）

金曜日 ① 14:45～15:25

② 15:35～16:15

水曜日 ① 13:00～13:40

② 13:50～14:30



※水曜日は月に1回のみの開催となっておりますのでご注意ください

料金：1回500円 運動療法室でのお支払いとなります

持ち物：運動できる服装・内履き（運動できる靴）・お水又はお茶・汗拭きタオル



参加ご希望の方は下記の電話番号にご連絡ください

078-918-1576（運動療法室 直通）

石井病院 運動療法室 “メディカルフィットネス135°”

（平成27年3月～）