

薬樹薬局 土橋 &

アルゴスポーツ宮前平

スポーツインストラクターと管理栄養士による

運動講座を開催します！

参加費
500 円

テーマ **いつまでも自分の足で歩くための
コンディショニング&トレーニング**

※講師 大草 林太郎様（アルゴスポーツ宮前平）



対象：腰痛・肩こり・関節痛が気になる方

準備物：動きやすい服装、運動靴、飲み物、タオル

講座内容：

- ・いつまでも自分の足であるくのに必要なことは…！？（講座）
- ・栄養と運動の関係（講座）
- ・コンディショニング&筋トレ（実技）



『腰痛・肩こり・関節痛が気になる方』におすすめの講座です。
いつまでも自分の足で歩くためにはどのような食事と運動をすればよい
か。講座と実技を交えてお伝えします。

開催日時

1月28日(土)

14:00～15:30

参加人数:8名(先着予約制)

ご予約はこちらまで ↓

TEL 044-862-8910

(定員になり次第、受付を終了させて
いただきます)

● 薬樹薬局 土橋

〒216-0005 神奈川県川崎市宮前区土橋3-3-1

ドゥーエ・アコルデ B1階01号室

TEL 044-862-8910 FAX 044-862-8920

営業時間 月～金曜 9:00～20:00

土・日曜(第1・3) 9:00～18:00

日曜(第2・4・5) 9:30～18:00

定休日 祝祭日

共催：薬樹薬局 鷺沼

