



姿勢・筋力強化・ストレッチの ポイントセミナー

体の姿勢を見直し、怪我をしにくく体、
痛みが起きにくい体作りを目指す
プログラム。姿勢の矯正法、効果的な
筋トレ法、体の硬さをとるストレッチ法
と重要なポイントを中心にお伝えします

開催費

1回 ¥20000 ~

- ・ 出張講演致します
- ・ 講演内容にご要望がある
場合はお伝えください

お申込み、お問い合わせはお電話またはメールにて承ります

■各種レッスンをご用意しております。詳細はホームページをご覧ください。



Tell 070-1377-5910

Mail kentonavi@gmail.com

Web <https://kentonabi.jimdo.com/>