



椅子ひとつで姿勢改善、 痛み予防の運動プログラム



—地域で育むスポーツ・レクリエーション事業—

令和8年7月20日(月・祝)

第1回10:30~12:00 (受付10:00開始)

第2回13:30~15:00 (受付13:00開始)

※第1回、第2回は同一プログラムになります。

椅子さえあればできる、姿勢改善と痛み予防に特化した運動プログラムです。背骨・骨盤・肩周りを整える動きを中心に、体幹や下半身の安定性もアップ。デスクワークや長時間の座位で崩れた姿勢をリセットし、肩こりや腰痛を起こしにくい体へ導きます。

会場

駒沢オリンピック公園総合運動場 陸上競技場 会議棟会議室A

対象

中高年以上の方(概ね40歳以上)

定員

各回20名

参加料

各回600円(1人)

持ち物

運動出来る服装、飲料、タオル、室内用シューズ、セラバンド(お持ちの方)



講師：福島 多香恵 氏
日本チェアロピクス協会代表
チェアロピクス創業者

・ピラティスマスタートレーナー
・健康運動指導士
・フィットネストレーナー



申込・問合せ先

スマイルスポーツ事業センターまでインターネットまたはお電話でお申込み下さい。

スマイルスポーツ事業センター

インターネット

<https://smilesports.jp/>

スマイルスポーツ

検索



こちらからお申込みください▶

お電話

(受付時間/平日10:00~17:00)

フリーダイヤル 0120-612-001

携帯電話・PHS 03-6380-4243



【個人情報の取り扱いについて】

お預かりした個人情報は、スマイルスポーツ教室案内、各種アンケート、サービス提供及び教室の実施・運営に必要な範囲内で利用いたします。利用目的にご同意の上申込ください。個人情報に関する各種問合せは当事業団ホームページ「個人情報の取り扱いについて」を参照ください。