

会員様限定

三二講座  
やさしい運動で

# 下半身を鍛える

## ～大腿四頭筋とハムストリング～



まちの健康研究所「あ・し・た」  
ワンポイントアドバイザー(運動)  
野村志津江

●場所：  
ららぽーと柏の葉北館3F  
まちの健康研究所「あ・し・た」

●服装・持ち物：  
運動しやすい服装、飲み物  
フェイスタオル(長さ80cm程度)

●申し込み不要、無料

5/4(木・祝)

14:00～15:00

5/12(金)

14:00～15:00

5/19(金)

14:00～15:00

5/24(水)

14:00～15:00