

## 平成28年 6月健康体操ゼミナール テーマ

---

今回のテーマは

- 先月に引き続き「**姿勢**」その3です。
- 前回参加できなかった方も、大丈夫！大歓迎です。
- 姿勢を正しく保持するために、どのようなトレーニングや練習をしたら良いか？皆なで考え、やってみましょう。
- なぜ姿勢のための練習になるのか・・・、屁理屈でみんなを納得させよう！  
姿勢についての考えが深まります。

## 大勢のご参加お待ちしております。

健康体操教室ハローフレンズ イノア

代表 伊藤 敦子