



Rubber band
Training
姿勢改善

ゴムバンドで整えて、
もっと動けるカラダに

姿勢リセット 体験会

ゴムバンドの力を借りて無理なく手軽に
トレーニング。体幹やインナーマッスル
を刺激しながら姿勢を改善し、毎日の動
きをもっと軽やかに。

参加費
500円
(非会員800円)

開催日時

① 2026/12/5(土) 10:00～10:50

② 2026/12/7(月) 13:30～14:20

①②どちらか・両方参加OK

定員

各回 **15名**

対象

大人

会場 総合体育館トレーニング室

申込期間

11/21(土)～

各回開催日の前日16:00まで

こんなお悩みに



巻き肩



猫背



肩こり・腰痛

運動習慣のない方や高齢者にも取り入れやすい、
やさしいトレーニングです。

講師 祖父江 菜月 (カイロプラクター・元看護師)

内容

- 1 姿勢チェック
- 2 猫背と良い姿勢の
違いを体感
- 3 ゴムバンド運動
- 4 運動前後の変化チェック

動きやすい服装でお越しください

姿勢が変わる!
カラダが変わる!



お問合せ NPO法人
わっと楽しくスポーツふそう tel.0587-93-2511

9時～17時(火・祝休)
扶桑町総合体育館～免疫ケアで健康習慣を～内

姿勢リセット体験会申込書

氏名	☐ わっと会員 ☐ 非会員
(歳)	ご希望の参加日に○をつけてください
TEL	[] ①12/5(土)
	[] ②12/7(月)

受付

計