

無料エクササイズ教室

～膝痛なく歩ける身体へ～

場所：住吉公園集会所(住吉高燈籠の横)の第2集会室(2F 和室)

日時：7月28日(土)10時00分～11時30分

当日参加も受付しています。(受付9時45分～)

参加費：無料 定員 先着20名

予約・問合せ：☎080-6180-3646

✉ info@koba-teru.com



前回のエクササイズ教室の様子↑



またはホームページ(→小林央和で検索)でお問い合わせ下さい。

※枕や寝具、サプリメントなどの営業などは一切ありません。

腰痛の方はもちろん、健康に興味ある方はぜひご参加ください！



こばやし てるかず
小林 央和

〈資格〉

理学療法士

日本手技指圧療法 基礎課程合格

〈経歴〉

- ・整形外科で延べ1万人以上の運動指導
- ・大手フィットネスクラブで
トレーナー歴5年以上
- ・大阪城トライアスロン 2017 初代総合優勝
- ・2017年アイアンマン 70.3 世界選手権出場

ココです



地域の方の健康づくり、寝たきり予防のために開催します。