

動いてリフレッシュ!

空手 エクササイズ



空手の型を
基にした動きで
足腰の筋肉を鍛え
美しい姿勢を
目指しましょう!



動きの専門家・理学療法士による健康づくりの最前線!



足腰の筋力アップ



ストレッチで体スッキリ



楽しく姿勢改善!

こんな方におすすめ!

- ✓ 空手の動きを生かした【空手エクササイズ】
- ✓ コレできますか? 身体機能チェック
- ✓ 効果的なストレッチや筋トレなど...



ストレッチ



筋力アップ



姿勢改善

日程 (全2回)

第1回

8月7日(金)

18:30~20:30

18:30~ 健康講話

18:30~ 空手エクササイズ(実技)

第2回

8月14日(金)

18:30~19:30

18:30~ 空手エクササイズ(実技)

講師

空手サロンRIN STYLE

みやざと たけひろ

宮里 岳大 (理学療法士)

対象

うるま市在住・在勤 おとな **20**名

持ち物

ヨガマット、タオル、飲み物



お申し込みはお電話か
申し込みフォームから

受付期限

7月16日(木)まで

✓ 応募者多数の場合は抽選となります

✓ 受講決定した方にのみお電話いたします

お問合せ
お申込み

うるま市生涯学習文化振興センター

☎ **098-923-1571**

(平日 9:00~17:00)

申し込み
フォーム

