

# 身体を変えるあなたのためのエクササイズ

～専門家のお話とエクササイズ～

日時：1月13日(木)、1月20日(木)、1月27日(木)  
10時～11時30分

講師：理学療法士 新田智裕さんほか

参加費：1,500円(全回分)

定員：20名

申込み：12/11(土) 10時から受付・TELにて先着順

## 新田智裕さんと仲間たちによるお話とエクササイズのスケジュール

1/13 「腰痛のお悩み解決 生活に組み込める簡単なエクササイズ」

講師：鹿渡美樹さん  
(元劇団四季ダンサー、  
介護予防運動指導員&  
ピラティスインストラクター)

1/20 「肩こりなど、上半身のお悩み解決 毎日少しの気配りで身体が変わる！」

講師：品川美穂さん  
(元劇団四季ダンサー、  
ピラティスインストラクター)

1/27 「足のお悩み解決～身体のお悩みは足のトラブル原因の場合も～」

講師：山下侑哉さん  
(理学療法士)