

# 令和2年1～3月 北の丘運動講習会

北の丘でしか受けられないオリジナル講習会！是非ご参加ください

参加費：各回1000円(税込)

定員：各回20名  
対象年齢：18歳以上

申込方法：電話受付又は  
事務所窓口(申込順)

開催日	日	曜日	講習名	時間	対象者	受付開始日
1月	21	火	筋膜リリース講習会 ～腰痛予防&改善～	14:30～15:30	腰痛をお持ちの方にお勧め	12月15日
2月	18	火	筋膜リリース講習会 ～膝痛予防&改善～	14:30～15:30	膝痛をお持ちの方にお勧め	2月1日
3月	17	火	筋膜リリース講習会 肩こり・四十肩(五十肩) 予防&改善	14:30～15:30	肩こり・四十肩(五十肩) をお持ちの方にお勧め	3月1日

講習内容や日程は変更になる場合がございます。予めお問い合わせ下さい。

LCA国際小学校北の丘センター