

冬に 備えよう！ 膝の予防ケア



日本では膝痛は腰痛に次いで2番目に多い症状です。長く痛みを引きずりやすいのも特徴です。痛みを出さない生活変化によって身体の組織はより強ばりやすく膝にとっては逆効果？！痛みを繰り返さないセルフケアを地道に続ける事が膝痛予防の実は1番の近道です！！膝の曲げ伸ばしがしにくい方必見！痛くなる前の予防ケアがとても大事です。



担当：青木恭子

2025年 11月20日（木）

・ 日時 9:30～10:30/11:30～12:30

各時間帯のレッスン内容は同様です

・ 参加費 2,200円(税込)

・ 場所 スタジオコア前フリースペース

・ 定員 各6名

・ 予約方法 お申し込みはWEBとなります

※WEBサービス → イベント → イベント予約 →
ご同意事項確認 → 講座コード入力せずに「次へ」
→ イベント名を選択して申し込み

・ お支払い方法 予約時クレジットカードでの
WEB 決済となります

・ 予約開始
日時 11月 6日（木） 12:00～

ご参加の方へ

バスタオルを
ご持参下さい
膝が出る服装で
お願いします

◎ エクササイズ動画撮影
レジメ特典付き