

# 姿勢改善で運動の9割が決まる！

～正しい姿勢づくりで、身体の動きを変えよう～

身体の前面・背面・側面に  
バランス良くアプローチ！

姿勢を変えるなら  
今でしょ！

12/10(水)～13(土)の  
「姿勢測定会」に参加された方  
割引特典あり！



理想の姿勢に近づくためのエクササイズやストレッチを実践します。  
今回のエクササイズやストレッチを毎日の習慣にするだけで、姿勢が変わりますよ！

■場 所: 瑞穂公園宿泊研修棟1階 MIZUHOスタジオ

■日 時: 12/21(日)・1/24(土)

午前の部 10:00～11:00

午後の部 14:00～15:00

■定 員: 各回20名(先着順)

■参加費: 1,000円(税込)

■持ち物: 動きやすい服装、飲み物

■申込期間: 12/10(水)～12/20(土)まで

■申込方法: トレーニング室受付  
もしくはお電話にて ※052-836-8210

■講 師: 川上 将寛  
(保有資格NSCA-CPT, NASM-CES)

★姿勢測定会にご参加の方は500円OFF

お問い合わせ／宿泊研修棟 受付窓口9:00～21:00

〒467-0011 名古屋市瑞穂区萩山町3-68-1

TEL: 052-836-8210 FAX: 052-836-8211

休館日 第1・第3月曜日 ※祝休日の場合は開場(第3月曜日の振替休場は第4月曜日)  
及び年末年始(12/29～1/3)

Mizuho Park

LifeSports-Our Own Park

<https://mizuho-loop.jp>