

3.21 月・祝 10:00~20:30

姿勢改善

イベント開催!

健康運動指導士の佐藤治彦氏をお招きし、
講習会と姿勢計測を行います。
姿勢を正して、肩こり・腰痛・頭痛・冷え性などを
解消しましょう!



● 講習会……………45分

テーマ「正しい姿勢づくりと健康ウォーク」

正しい姿勢づくりのポイントと健康づくりのための歩き方について

会員：無料 / 一般：1,000円(税込) / 定員：各25名

【第一回】10:00~10:45 / 【第二回】15:00~15:45

※一般料金は入館料を含んだ料金です。

● 姿勢測定会………20分

姿勢測定器「ゆがみーる Lite」であなたの姿勢を改善!



ゆがみーる Lite から

「姿勢」「筋肉」のわかりやすいレポートが出ます。

2枚のレポートを参考にした、

姿勢改善のアドバイスを行います。

会員・一般：1,000円(税込) / 定員：20名

【予約時間①】11:00~14:00 / 【予約時間②】16:00~20:30

※時間予約制となっております。



カラダビズ

講師

佐藤 治彦

さとう はるひこ

健康運動指導士(健康・体づくり事業財団)
ストレッチングトレーナーパートナー(日本ストレッチング協会)

【経歴】

- 1978年 広島県福山市出身
- 1997年 おかやま山陽高校卒業
- 1999年 大阪リゾート&スポーツ専門学校 スポーツ科卒業
- 1999年 株式会社オージスポーツ入社
主にフィットネスクラブに勤務し、ジム・スタジオ・プール・テニスで
運動指導やグループレッスンを担当。
29歳の時に支配人となり店舗責任者を務め、その後本社勤務等を経て2014年退職。
- 2014年 独立し、「カラダビズ」設立。