

# 股関節のため

## アクティブストレッチ教室

日時

第1・3火曜日（4月16日開講）10：00～11：00

内容

股関節まわりを中心にトレーニングとストレッチ

対象

股関節障がいのある方（定員：15名）

講師

橘先生