

設楽整体院 遠藤 幸 (個人会員)

活動概要

- ・ 簡単ストレッチ
- ・ イスに座ったまま体操
- ・ ハンドマッサージ、フットマッサージ

活動内容紹介

- ・ 健康相談
- ・ 自宅でできる簡単ストレッチ
- ・ 貯筋のすすめ
(足腰の体操中心に)
- ・ 子どもの姿勢、健康



年間の活動予定

- ・ マラソンランナーのケア
サポート

※メンバーの募集状況：随時募集

担当 遠藤 幸

TEL 090-5351-7384

所在 酒田市ゆたか3-7-2

メール sachisachi0407@gmail.com

HP