

『立ち上がろう！』トレーナーが伝える、

誰でも出来る足腰運動

開催日 2025年

11月19(水)

時間

14:00~15:30

(開場 13:30)

「いつまでも、自分の身体をしっかり支える事ができる足腰を手に入れよう！」

強い足腰を手に入れる事は、私達の移動欲求を満たし、その先々で社会との繋がりが生まれ、その結果、私達の心を満たしてくれます。

当講座では、強い足腰の原点とも言える「立ち上がり動作」を、椅子を使ったエクササイズと共に解説して参ります。



講師

くまスポ代表

パーソナルトレーナー

前田 くにひさ 先生

【オンラインで受講の場合】

事前申込が必要です。

申込期限

11月13日(木)

※正会員以外の方は申込と受講料の払込をお済ませください。

詳細はジェックスホームページまたは二次元コードよりご確認ください。



【受講料】

正会員：無料

正会員以外：500円

会場：ジェックス研修センター アクセス

大阪市淀川区西中島 4-6-17 新大阪シールビル 4階

Tel : 06-6304-8014

【大阪メトロ御堂筋線】

西中島南方駅 ①番（北）出口より西へ徒歩3分

【阪急京都線】

南方駅 西改札口より徒歩7分

◆駐車場はございません。車でお越しの場合は近隣の有料駐車場をご利用ください。

主催

公益社団法人
臨床心臓病教育研究会
(ジェックス)

