

# ゆる体操特別講座

## 腰にっこり！

人類が直立二足歩行を選んだがために、固まった腰。  
今回はいくつかの体操法でそれを解消します。

日時：2021年11月23日(火・祝) 13:45～15:15

場所：TAC2スタジオ

(受付15分前～)

講師：かすだ あきお

参加費：同好会会員 無料／会員以外300円 (当日集金)

※正会員の方は入場料、準会員の方は時間外利用料

1,700円が別途発生いたします。

定員：20名

申込：11月5日(金)から申込み開始

・Web：8:00～

TACHP ≫ <https://tac-net.info/>

(QRコードまたはTACホームページ専用バナーよりログイン)

・窓口：9:30～

・電話：13:00～



腰モゾモゾ体操

膝膝クルクル体操

しゃがみ背腰ダラー体操

リアストレッチ

他



\*お誘い合わせの上、皆様のご参加お待ちしております。

\*終了後、可能であれば懇親会を行いたいと思いますので、ふるってご参加ください。

主催：TACゆる同好会