

BODY DESIGN



2024年4月より運動サークルを立ち上げました。

- ・肩こりや腰痛など、体の不具合を予防する事を目的としています。
- ・健康増進で医療費を削減します。
- ・阿見町の公共施設を利用して町内の方が参加しやすい環境にしています。
- ・運動を習慣化していく事でQOL (※) を高めます。

(※) Quality of Life (クオリティ・オブ・ライフ) : 生活の質、日常生活の充実度や満足度。

運動指導のイベントで指導者（講師）として呼んでいただくことや、骨盤調整エクササイズ・ストレッチ・筋トレ・ピラティスの指導が可能です。



(HP) <https://bodydesign.hp.peraichi.com/>

<目指しているゴール>



<問い合わせ>

阿見町荒川本郷2033-595ベラカーサセコンド102
担当：岩下 TEL：090-7425-6036

