

# かた・こし・ひざ らくらく体操体験教室

～特定非営利活動法人リリー・アスレチック・クラブ～

【日時】2025年6月18日（水） 9:30～10:30

【会場】西公民館 2F 講座室

【参加費】無料（限定20名 先着順）

【新規入会特典】あり！

足が攣りやすい、膝が痛い人に良く効く  
クリームMG Balm（マグバーム）進呈

✓ こんなお悩みありませんか？

- ・肩や腰、ひざが痛くて動くのがおっくう
- ・どんな運動をしたらいかわからない
- ・運動を続けるのが苦手
- ・転ばない体づくりをしたい
- ・家でもできる簡単な体操が知りたい

💡 そんなあなたにおすすめ！

「いす体操」で元気な毎日をサポートします！

- ・筋肉をほぐしながら無理なく運動
- ・バランス力・体幹力アップ
- ・転倒予防にも効果的！
- ・ボールなども使って楽しく体を動かします

【通常活動】

毎週金曜日9:45-10:45 ※5週目もあります

場所：川口市立西公民館

月謝：¥3,000円（毎月集金）

LAC入会金（初回のみ）¥3,000円

会費は、講師料、会場費、スポーツ保険となります。

見学はご自由にご参加ください。体験は1回のみ無料で参加できます。

お申込み、お問い合わせは右欄リリー・アスレチック・クラブ

市村孝志（いちむらたかし）まで。



👤 中村講師プロフィール

- ・高齢者介護予防指導員
- ・腰痛改善マスター
- ・頸椎改善マスター
- ・マシンティラピスインストラクター

【お申込み・お問合せ】

特定非営利活動法人（NPO法人）

リリー・アスレチック・クラブ（LAC）

〒333-0848 埼玉県川口市芝下1-2-12

TEL：048-265-7836 FAX：048-262-6065

窓口：サクラスポーツ有限公司

担当：市村孝志（いちむら たかし）

MAIL：ichimura@capweb.jp

Challenge with smile