

# スマイルフィットネス

体調不良としてあげられる「肩こり」「腰痛」の予防・解消を目的とした運動を基本とし、日常生活での立ち方や、座り方の癖などを知り、肩まわり、腰まわりのストレッチを中心に強化するエクササイズを行います。  
**吉本興業のお笑い芸人さんと一緒に**、たくさん笑って、体を動かして、気分をリフレッシュし、お楽しみいただければ嬉しく思います。

株式会社ティップネス インストラクター 千秋








全国各地の会場で  
 スクリーンの中の講師とゲストと一緒に  
 お楽しみください！

会場	函館市亀田交流プラザ(北海道函館市美原1丁目28-16)
申し込み方法	1階受付又はお電話でお申し込みください
問い合わせ	☎ 0138-86-7980
定員	20名様 (定員になり次第、受付終了)
参加費	無料！
服装・持ち物	動きやすい服装、運動靴、水分補給飲料、タオルなど
注意事項	新型コロナウイルス感染拡大防止に、ご理解とご協力をお願いします

※氏名、電話番号等の申込に際しての個人情報、本イベントのみ使用し、第三者への提供はいたしません。

## スマイルフィットネス参加 6会場

 苦小牧市 沼ノ端交流センター 函館市 亀田交流プラザ	 平泉町 学習交流施設エピカ  つくばみらい市 みらい平コミュニティーセンター	 世田谷区立 保健医療福祉総合プラザ  大阪国際空港周辺緑地 伊丹スカイパーク
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------