

糸魚川総合病院フレゼンツ

いといがわ 美尻プロジェクト2026春

お尻から始める筋力アップ



2026. **3.7** **土**

参加費無料，年齢性別問わず

9:00～11:30 (8:45受付開始)

am09:00-10:00
am11:00-

健康測定会 “作ってみる？自分カルテ”

糸魚川総合病院 健診センター
体脂肪率,BMI,基礎代謝レベル

X

明治安田生命 糸魚川営業所
血管年齢,ベジチェック,骨密度,老化物質

am10:00-10:30

対談 “美尻トレーニングと体力維持”

糸魚川総合病院
整形外科部長 **長田龍介 先生**

X

糸魚川市健康づくりセンターはびねす
支配人 **小林和彦 さん**

am10:30-11:00

歩行姿勢から始める美尻トレーニング

インストラクター

糸魚川市健康づくりセンターはびねす **小林和彦 さん**



当日は動きやすい服装と靴で参加ください
持ち物：マット，タオル，飲み物
(マットは無料レンタルがあります)



場所 糸魚川総合病院 旧なでしこ

定員 先着50名

住所 糸魚川市大字竹ヶ花457-1

申込締切 **3月3日(火)17時**

お
申
込
み

下記 QRコード または URL からGoogle フォームへ



URL: <https://forms.gle/uN4A26wjYEtd1Tx1A>

