



歩き方や立ち方だけで
あなたの身体が変わる

爆上げ！ 基礎代謝

11.26 水

9:00 ▶ 9:45

小雨決行（雨天中止）

応募
不要
お気軽に
どうぞ！

受講料
無料



講師／柴田 真兵 氏
(しばた しんぺい)

重度の運動音痴からバルクールコーチになり、人間の動作についての解析・分析を得意としています

どんくさい大人から動ける大人に
太りやすい体質から痩せやすい体質に
体を変えるために必要な基礎を伝えます



@otogawariverlife

イベント詳細や雨天中止のご案内は乙川河川緑地公式 Instagramでご確認下さい。

DMでのご予約も承っております。
お気軽にDMをお送り下さい。

日時：2025年11月26日（水）

AM 9:00～（受講時間約45分）

会場：乙川河川緑地兩岸（桜城橋～殿橋間）

※受付は当日桜城橋で行います
※事前応募不要。当日参加大歓迎！
※運動のできる服装・飲み物ご持参下さい



【主催】ホームックス株式会社 岡崎支店 ☎0564-52-1000