

# 冬のトレーニング教室

～背筋を伸ばして綺麗な姿勢！～



姿勢は人の第一印象を決める要素の一つです。

今回は姿勢改善を考える方に改善につながる筋トレの方法やストレッチ方法などをご紹介します。

**平成30年1月31日(水)**

**午後6:30～午後8:00**

サン・エールさがみはら 4階 リハーサル室 (集合)  
トレーニング室 (当該時間貸切利用にて実施)

**参加費:200円**(トレーニング室利用料100円、65歳以上50円別途徴収)

**募集人数:10名**(定員を超えた場合は抽選)

**講師:パーソナルトレーナー 須藤 一步さん**

**持ち物:トレーニングシューズ、運動に適した服装、タオル、  
水分補給用飲料**

**申し込み方法:官製はがき・FAX 又は Eメールに**

「冬のトレーニング教室」参加希望と①郵便番号と住所②氏名(ふりがな)③年齢④電話番号を明記して同所まで。

**締め切り1/15(月) (必着)**

サン・エールさがみはら

〒252-0131 相模原市緑区西橋本 5-4-20

TEL:042-775-5665 FAX:042-775-5515

Eメール:[sun-yell@ajjsaimeitsu.or.jp](mailto:sun-yell@ajjsaimeitsu.or.jp)