

柔軟性アップ教室

～もう硬いカラダとはさようなら～
参加者募集



カラダが硬いことに悩んでいませんか？柔軟性を高めると、まず、ケガをしにくくなります。また、基礎代謝が上がり血行がよくなることで、ダイエット効果が期待できるだけでなく生活習慣病のリスクも低下します。その他、肩こりや腰痛も緩和され疲労回復も早くなり、健康的で清々しい毎日を送ることができます。さあ、この機会に硬いカラダにさよならしましょう。



日時 3月7日（水）18時30分～20時00分

場所 サン・エールさがみはら4階 リハーサル室

講師 須藤 一步さん（パーソナルトレーナー）

募集人数 12名（定員を超えた場合は抽選）共催につき合計25名

参加費 400円

持ち物 ①タオル ②水分補給用飲料 ③運動に適した服装

はがき、FAX、Eメールに「柔軟性アップ教室」参加希望を

明記し、①郵便番号と住所②氏名③年齢④電話番号を書いて

サン・エールさがみはらまで。応募締切りは2月15日（木）必着

〒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@ajisaimeitsu.or.jp