

夏のトレーニング教室

～素敵にシェイプアップ!～



日ごろ運動をしていない身体で無理をしてガンバラなくても、ストレッチで身体を整えることでシェイプアップする事が出来ます。しなやかなボディをめざして、簡単なストレッチ方法をご紹介します。終了後、希望者にはトレーニング室にてマシーンの使用方法をお教えします。

日時:平成30年7月11日(水)

18:30～19:30

場所:サン・エールさがみはら 4階 リハーサル室

参加費:300円

募集人数:10名(定員を超えた場合は抽選) ※共催のため合計20名

講師:パーソナルトレーナー 須藤 一步 先生

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、Eメールに①「夏のトレーニング教室」参加希望②郵便番号と住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号を明記して同所まで。ホームページからもお申し込み頂けます。

締め切り6/25(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@ajisaimitsu.or.jp

URL: <http://sunyell-sagamihara.jp/>