

秋のトレーニング教室

～肩こり解消！～



肩こり解消に関係するところは、上半身のあらゆる部位といえます。このような広範囲の部位にアプローチできるストレッチ法を紹介する。そのままオフィスで、椅子に座った状態で行えるトレーニング方法をあわせてご紹介します。

☆終了後、希望者はトレーニング室で機器の使用方法をお教えします。

平成30年10月17日(水)

18:30～19:30

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(共催につき合計20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

官製はがき、FAX、Eメール又は ホームページHP お問い合わせフォームに

①「秋のトレーニング教室」②〒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。締め切り10/10(水) (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@ajisaimeitsu.or.jp