

# 春のトレーニング教室



## ～下半身を鍛えてつまずき防止！～

トレーニングの基礎と言われる、下半身の筋トレ。今回は自宅で出来る下半身の効果的な鍛え方として、お尻・太もも前部、後部・ふくらはぎの4部位の自重トレーニングメニューとストレッチ方法を紹介します。その後、希望者にはトレーニング室で機器の使用方法を指導します。

**平成31年4月24日(水)**

**午後6:30～7:30**

**サン・エールさがみはら 4階 リハーサル室 (集合)**

**参加費: 600円**(トレーニング室利用料を含む)※当日受付の際に徴収します。

**募集人数: 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 一歩さん**

**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、HP お問い合わせフォームに次の項目を明記して同所まで送付ください。①「春のトレーニング教室」②〒住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号締め切り4/15(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: 042-775-5115

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