

春のトレーニング教室



～基本のトレーニング方法を身につけよう～

日常生活でのケガを予防する為にもトレーニングは有効です。講師を迎えてケガを予防する身体作りを目的としたストレッチ方法とマシーンをを使った効果的な基本のトレーニング方法をお教えします。

平成 29 年 5 月 15 日(月)

午後 6 : 3 0 ~ 8 : 0 0

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

官製はがき、FAX、Eメールに「春のトレーニング教室」と明記し
〒住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて同所まで。

締め切り 4/25 (火) (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@ajisaimeitsu.or.jp