

TAMAGAWA カラダ改革クリニック

— 人生100年時代をイキイキと! —



「目指せ!軽やかなカラダ」

日頃、あまり運動をしていない方でも無理なく始められるストレッチや有酸素運動、筋力トレーニングなどををご紹介します。何をするにも快適な気候をうまく利用して気持ちよくカラダを動かしていきます。

ミニ講座での学びに運動をプラスし、「カラダ改革」のきっかけづくりを行います。

講師

石塚 志乃

リフレッシュトレーナー
(株式会社アスポ 認定)

一人ひとりの体調や悩みに寄り添い、無理なく続けられる運動をサポートします。正しい知識と実践で、健康な毎日を一緒に作りましょう!



回	日程	時間	テーマ
第1回	9月19日(土)	10:30-11:40	気分を変えよう(リズム運動、ボクササイズ)
第2回	10月17日(土)	10:30-11:40	生活習慣病予防(ウォーキングのコツ)
第3回	11月14日(土)	10:30-11:40	カラダの大掃除(セルフマッサージ)

※予備日/1回目: 9月26日(土) / 2回目: 10月31日(土) / 3回目: 11月28日(土)

基本情報

日程: 全3回

時間: 土曜日 10:30-11:40

会場: 大体育館多目的体育場他(予定)

受講料: 8,250 円(税込)

定員: 15名 *お申し込み多数の場合は抽選です。

申込・受付期間: 7月13日(月)~9月1日(火)

受講料振込期日: 9月3日(木)

開催可否連絡: 9月4日(金)

お申込みはこちら

<https://forms.cloud.microsoft/r/uGUjV0V59s>



気持ち良い季節に
運動量アップ!

心もカラダも
リフレッシュ!

