

団体名/サークル名

健康体操教室

『かんたん健康体操&セルフストレッチ』
 自宅でも簡単にできる体操の指導とセルフストレッチの教室です。
 活動歴12年のパーソナルトレーナーの指導が受けられます。

【こんな方にオススメ】

健康体操教室は簡単な内容で行っております。運動が苦手な方でもご参加いただけます。

- ・健康的な毎日のために運動をしたい
- ・そろそろ体を動かさないと不安
- ・肩こりや腰痛がある
- ・ちゃんとした指導を受けたい
- ・育児の合間にちょっとでも運動したい
- ・筋力アップしたい
- ・お友だちと一緒に参加したい
- ・運動したことない、体が硬いから・・・と不安な方



など

指導をするのはマンツーマンで
 15,000件以上指導を行ってきた
 パーソナルトレーナーです。
 わからない事や不安な事があっても
 丁寧に教えますので大丈夫！！
 安心してご参加ください。
 皆様のお越しをお待ちしております。



トレーナー
 竹浪 正弥
 たけなみ まさや

活動場所	プラザノース 交流スタジオ
活動日時	月2回 水曜日 10:30~11:20
会員数	10名
会員要件	お電話にてご予約いただいた方 ^{18歳以上の} 自が来られる方
会費	1回 ￥500
お問い合わせ	担当者名： 竹浪(たけなみ) 電話番号：070-3521-7901