

参加者  
募集

2016年度 第3期スタート!

おとなの “カラダ調整” クラス



# Do-sa (動作) 美人

効果のキーワードは、

**筋膜 × 体幹 × バランス**



こんなあなたにおすすめです。

- いつまでも若々しくありたい
- 肩こり、腰痛ぎみ
- ゴルフで、もっと飛ばしたい
- カラダが固いと感じている
- 姿勢が良くなりしたい
- 最近トレーニングがマンネリ などなど

内容: NHK「ためしてガッテン」、BSフジ「華大の知りたいサタデー」でも紹介された、今、注目の筋膜リリースや、コアトレーニングなどなど、

運動指導: 湘南ベルマーレスポーツクラブトレーナー

- 期間 8/3、10、24、31、9/7、14、21日 (水曜日)
- 時間 10:00~11:15 (75分) ● 定員25人
- 場所 藤沢市保健医療センター 2F多目的室
- 参加費 1,080円/回、5,400円/7回一括

ご予約はお電話にて ☎0466-88-7311 (保健事業課) へ  
※土曜日は ☎0466-88-1416 (トレーニング室)