

最近運動不足だなあ

運動するきっかけがほしいなあ

ダイエットしたいなあ

当てはまる方はまず体験！どの教室も初回体験1,000円！！

梓水苑健康運動教室

けんぽ 健康サポート教室

＜講師：松本大学人間健康学部スポーツ健康学科講師及び生徒＞

	通常価格	初回限定
1回券	1,650円	1,000円
4回券	5,300円	3,600円



13:00~14:00

- | | |
|----------------|------------------|
| 基本運動30分 | テーマ別運動30分 |
| ●筋力トレーニング | ●転倒予防 |
| ●ストレッチ | ●膝腰痛予防 |
| ●健康体操 | ●メタボ改善 等々 |

《開催日》

6月 12日/26日
7月 17日/31日

健康ヨガ教室

《全米ヨガアライアンス認定講師》

～開催時間～

【月】13:30~14:30 / 【土】14:00~15:00

6月	(月) 2日, 9日, 16日, 23日, 30日
	(土) 7日, 14日, 21日, 28日
7月	(月) 7日, 14日, 28日
	(土) 5日, 12日, 19日, 26日

	通常価格	初回限定
1回券	1,650円	1,000円
4回券	5,300円	3,600円

呼吸ができれば誰でもできる健康運動ヨガで、柔軟性と筋力のバランスがとれた怪我のしにくい健全な体作りをしましょう！

『背骨コンディショニング』

【火】① 9:15~10:15
② 10:30~11:30

	通常価格	初回限定
1回券	1,650円	1,000円
4回券	5,300円	3,600円

6月 3日, 17日, 24日

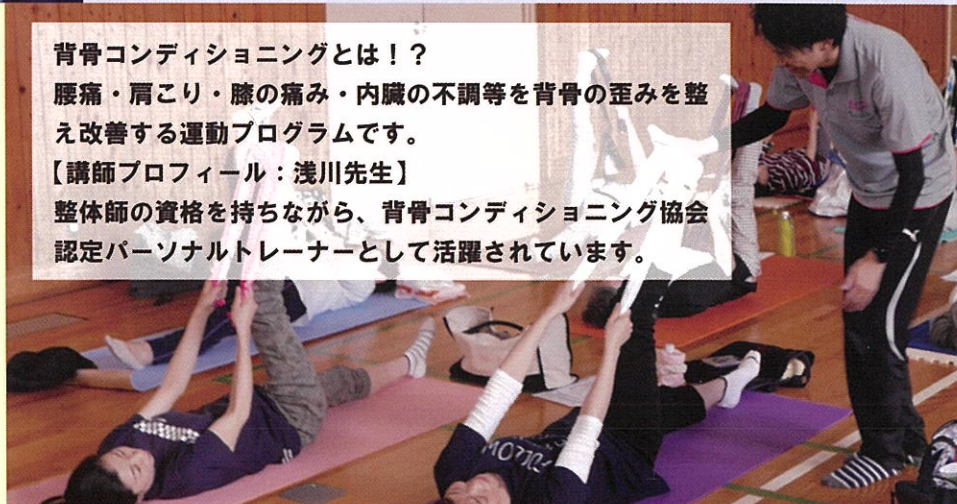
7月 1日, 8日, 15日, 22日, 29日

背骨コンディショニングとは！？

腰痛・肩こり・膝の痛み・内臓の不調等を背骨の歪みを整え改善する運動プログラムです。

【講師プロフィール：浅川先生】

整体師の資格を持ちながら、背骨コンディショニング協会認定パーソナルトレーナーとして活躍されています。



各教室にご参加の皆様へお願い ご予約TEL0263-78-5550

①梓水苑ではマスクの着用はお客様判断とさせていただきます。

②教室参加される前にご自宅で検温し、37度以上ある場合は参加をお控えください。

③人数制限がある為、必ず事前予約をお願いします。予約の締切は前日12:00迄となります。

