

一般社団法人常願寺川公園スポーツクラブでは、  
2023年度4月より大人向け健康エクササイズ  
「ナチュラルエクササイズ」をスタートいたします。

無料体験参加者募集

ナチュラル  
エクササイズ

2023年6月  
スタート

1. 一人一人の体力に合わせた筋力トレーニング
2. 筋力・体幹(バランス)向上を目的とし楽しくトレーニングします
3. 運動が苦手な方、体が硬い方、初心者の方大歓迎です

### ■ レッスン内容

前半30分) 体幹・筋力アップエクササイズ ▶ 後半30分) ストレッチ

■ 対 象 18歳以上の男女

■ 日 時 6月7日水・14日水・21日水  
19:00▶20:00

■ 場 所 高平メモリアル常願寺スポーツパーク  
グリーンヴィレッジ2F

### ■ お申し込み・お問い合わせ先

一般社団法人常願寺川公園スポーツクラブ (担当: 安田)

☆インストラクター

岡田 美沙希

経歴) アップルスポーツカレッジ  
健康スポーツ科  
スポーツインストラクターコース卒業  
民間スポーツクラブ8年在籍

資格) 健康運動実践指導者  
(公益財団法人健康体力づくり事業財団)  
ベーシックインストラクター  
(一般社団法人日本コアコンディショニング)  
セラピスト2級  
(日本リラクゼーション協会)



### 【体験参加申し込み】

フリガナ お名前	-----  (性別) 男 ・ 女	(参加希望日※複数可) <b>7日水・14日水・21日水</b>
連絡先	TEL ( )	-
E-mail		@

【FAX】 076-464-1640 【Eメール】 joganji.sc@ae.auone-net.jp まで