

一般社団法人常願寺川公園スポーツクラブでは、
2023年度8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8月
体験

- POINT 一人一人の体力に合わせた筋力トレーニング
- POINT 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
- POINT 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 8月2日水・9日水・23日水・30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) 2日水・9日水・23日水・30日水 |
| 連絡先 | TEL () | - |
| E-mail | | @ |

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