

# ～健康イキイキ～ 秋季ストレッチ教室

『眠っているチカラを引き出すストレッチと運動のコツ』

## ◆内容◆

スライドを用いて運動・健康についての知識を深め、肩甲骨と骨盤、股関節を中心にストレッチ、エクササイズを行います。

自分で柔軟性と姿勢をコントロールできるようになります。身体の使い方のコツを学ぶことによってスポーツパフォーマンスの向上、X脚やO脚の改善にもつながります。

## ◆無料体験会日程◆

9月12日(火)

13時30分～14時30分

費用:無料

## ◆本科コース日程◆

火曜日全4回コース(13時30分～14時30分)

	第1回目	第2回目	第3回目	第4回目
火Aコース	9月19日	9月26日	10月3日	10月10日
火Bコース	10月24日	10月31日	11月14日	11月21日

## ◆応募要項◆

対 象 30歳～60歳程度の運動経験のある方

定 員 各コース10名(先着順となります)  
3名に満たないコースは開講いたしません。

費 用 1コース(全4回) 6,480円(税込)  
現スクール生は1080円値引します。

講 師 長田 光生 (理学療法士)  
兵庫ノアチャレンジャーオフィシャルトレーナー、兵庫県国体テニス競技トレーナー  
世界スーパーJrテニスオフィシャルトレーナー、市立尼崎高校バスケットボール部トレーナーなどで活躍

〈申込み・お問い合わせ〉

青野運動公苑 アオノスポーツホテル

〒675-2404 加西市油谷町639-3 青野運動公苑 アオノスポーツホテル

「ストレッチ教室(無料体験または本科コース)」とお申込みください。

TEL 0790-45-1845 担当:小泉