

～健康イキイキ～ 春季ストレッチ教室

『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。

◆日 程◆

木曜日全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
木Aコース	4月13日	4月20日	4月27日	5月11日

	第1回目	第2回目	第3回目	第4回目
木Bコース	5月18日	6月1日	6月8日	6月15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 などで活躍中！

柴 恵美子 （アオノスタッフ）

小泉 哲 （アオノスタッフ）

たくさんのご好評を頂き
今年も開講いたします！

*****〈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

「春季ストレッチ教室」とお申込みください。

TEL 0790-45-1845 担当:小泉