

はじめてでも安心

運動不足解消のための

かんたんプログラム体験会開催

運動を始めたいけど、何をすればいいかわからない。やってはいるけど、正しくできているかわからない。そんな方におすすめの、やさしいプログラムを無料体験できるイベントを開催します。冬の運動不足解消や、夏に向けた体力づくりのために、ぜひ参加してみませんか？

木 ストレッチ体操

2/20・3/13
13:00-14:00

金 ゆったりリズム体操

2/21
13:00-14:00

金 すっきりアロマヨガ

2/28
10:00-11:15

✔ こんな人におすすめ

- ・運動は苦手、でもストレッチなら…。
- ・身体がかたい…。

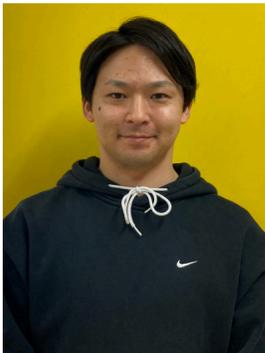
✔ こんな人におすすめ

- ・いつも運動が続けられない…
- ・体脂肪を燃やしたい！！

✔ こんな人におすすめ

- ・リラックスしたい
- ・身体を柔らかくしたい

講師紹介



稲山 敬太

札幌近郊を中心にパーソナルトレーナーとして活躍中
スポルクラブでは「水中体操」「膝痛腰痛体操」などを担当



伊藤 美彩季

江別や札幌を中心にフリーインストラクターとして活躍中
スポルクラブでは、「ゆったりリズム体操」を担当



大上 都

東区子育てサロン「スターキッズ」代表
フリーインストラクター
スポルクラブでは、2クラスのヨガを担当

参加無料

お申し込みは、電話 FAX メール QR どれでもOK!

FAX 011-387-4763

✕切：開催日の2週間前

参加希望	<input type="checkbox"/> ストレッチ体操 (2/20)	<input type="checkbox"/> ゆったりリズム体操 (2/21)
	<input type="checkbox"/> ストレッチ体操 (3/13)	<input type="checkbox"/> すっきりアロマヨガ (2/28)
住所	〒 -	
お名前	TEL	

ネット予約はこちらから▼

