

📖 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。やっちはいるけど、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。運動不足解消や、この夏の体力づくりのために、ぜひ参加してみませんか？

火

はじめてヨガ

7/8

10:00-11:15

✔️ こんな人におすすめ

- ・ヨガをはじめてみたい！
- ・身体を柔らかくしたい

月

生涯スポーツ

7/14

13:00-14:00

✔️ こんな人におすすめ

- ・運動を始めてみたい
- ・簡単な体操ならできそう…。

金

姿勢・歩行改善教室

7/18

10:45-11:45

✔️ こんな人におすすめ

- ・いつも姿勢がわるい…。
- ・正しい歩き方が知りたい！

講師紹介



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



石川 朋美

道内では健康運動指導士、
札幌市内ではインストラクター
として活動
スポルクラブでは、
「生涯スポーツ」を担当



藤原 信介

動きと姿勢の改善専門
「curious health and strength」
代表トレーナー
スポルクラブでは、
「健康からだ塾」などを担当

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

参加希望	<input type="checkbox"/> はじめてヨガ（7/8） <input type="checkbox"/> 生涯スポーツ（7/14） <input type="checkbox"/> 姿勢・歩行改善教室（7/18）		
住所	〒 -		
お名前		TEL	

ネット予約は
こちらから▼

