

健康体操 &

参加者募集!

屋内ウォーキング教室

好評第三弾は3回継続で効果を実感!



気づいていますか?

自分のカラダの
「ゆがみ」

「筋肉のバランス」

**自分のカラダ
再発見!**

* 日時 : 平成27年9月17日(木)・24日(木)・10月1日(木)計3回
10:00~12:00(2時間)

* 参加費 : 2100円(3回分・傷害保険料込)

* 募集人数 : 20人(申込み順)

* 持ち物 : ・室内用ズック ・汗拭きタオル
・水分補給用飲み物
・使い古しストッキング2足分
(用意できる方)

~講師紹介~ 葛原仁美氏

- ・スタジオ「アフェクション」代表
- ・NPO 法人日本健康運動士青森県支部理事
- ・カーリングチーム青森フィジカルトレーナー(元)
- ・青森県立中央病院でメタボの予防・改善を目的とした「メディコトリム」での運動指導。
- ・野辺地町健康づくり課が実施している「水中運動リフレッシュ教室」での運動指導。
- ・その他中泊町・平内町など県内各地での運動指導に奔走しています。

一人一人に行き届く指導はもちろん、皆さんを「健康生活に導きたい」という思いが伝わる葛原先生の明るく元気な教室は、あなたのカラダとそして心もリフレッシュさせてくれます。

申込み・問い合わせ
河西体育センター

☎ 0172-38-3200