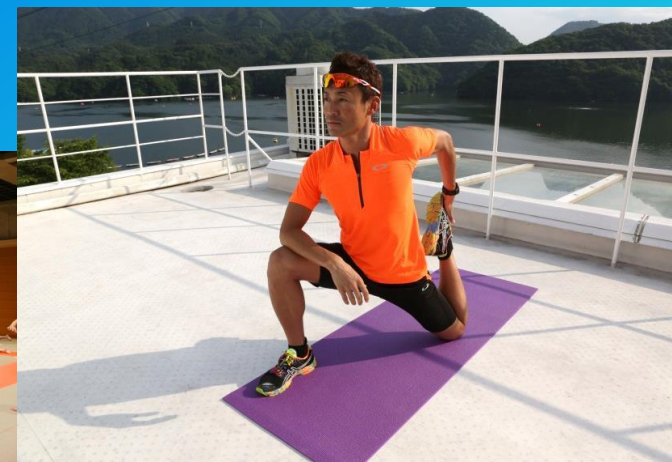


体幹ストレッチセミナー

2015. 9. 6 (Sun) 10:00~12:00

オリンピック選手からトップモデル、そして健康志向の方まで変身させてきた
プロフェッショナルコーチが教える「誰でもできる」体幹ストレッチ！
全身を気持ちよく伸ばして、夏の疲労もとりましょう！



講師 青山 剛

プロ・クロストレーニングコーチ
(公社)日本トライアスロン連合強化委員会委員

ストレッチは誰でも簡単に行うことができますが、
きちんと続けて行わなければ期待した効果は得られません。
私が毎日行っているストレッチをすべて公開します。
皆様のご参加をお待ちしています！

- § 申込み 2015年8月1日(土) 午前9時から
Eメール、電話、FAX、体育館窓口にて受付開始。
・事業名、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、血液型、住所、電話番号、メールアドレスを
明記のうえ、お申込ください。
●アドレス urayasutaiikukan1@jcom.home.ne.jp
●TEL 047-355-1110
●FAX 047-355-3800

- § 参加費 3,000円
§ 対象 高校生以上の方
§ 定員 先着40名
§ 内容 ストレッチの目的の説明
全身ストレッチ(60分程度)
質疑応答

- § 場所 浦安市総合体育館 第一武道場
§ 主催 公益財団法人浦安市施設利用振興公社
浦安市総合体育館・屋内水泳プール



浦安市運動公園総合体育館・屋内水泳プール



taikukan