



不調のある方・運動初心者の方に対する

セミパーソナルトレーニング！

こんな方に
オススメ

仕事や家のことに追われて、気づけば自分の体のことは後回し。

「肩こりが続く」「疲れやすい」「なんとなく調子が悪い」

そんな不調があっても、病院に行くほどじゃない気がするし、そもそも診療時間には間に合わない...

気にはなるけれど、ずるずると毎日が過ぎていく——

そんなあなたへ向けた教室です。

運動が初めての方や、久しぶりに身体を動かす方でも安心して始められるよう、やさしい運動から少しずつ進めていきます。

対象：不調のある方、運動初心者の方

開催日時：

月曜日 慶友若葉台整形外科（2階） 18：45～19：45

金曜日 なかざわ整形外科（3階） 18：10～19：10

金額：3,000円＋税(税込:3,300円)

先着順

定員 **6** 名



講師:山根浩之
理学療法士、ピラティストレーナー

詳しくはこちらから！

