

30分で！ 簡単トレーニング

長時間の運動は苦手だけど何か運動を始めたい、
バランスボールやストレッチポールなどの
道具を使ったトレーニングを行いたいetc…
そんなあなたの要望に応えるちょっとレッスン♪
レッスンの内容は決まっておらず、毎回**参加者の**
リクエストに応える形のレッスンです。



例えば…

体幹トレーニング、自重トレーニング、ボールトレーニング、
ダンベルトレーニング、部分トレーニング、スロートレーニング、ヨガ、ストレッチ
ウォーキング、肩こり解消教室など何でもOK☆



特典

☆参加料**無料!**

☆今話題の**水素水を無料で飲み放題!**

【開催日】 2015年4月～6月の毎週水曜日

2015年	4月	1	8	15	22	
	5月	13	20	27		
	6月	3	10	17	24	

【持ち物】 動きやすい服装、室内用のトレーニングシューズ、タオル、飲み物

【開催時間】 18:30～19:00 19:00～19:30
次の回的人数が集まらない場合や参加者の希望があれば
レッスン時間を延長することも可能です。

【場所】 豊田合成健康管理センター(井之口) トレーニングルーム

【指導者】 恒川 三津子 (つねかわ みつこ)