

11

November

スマイル通信

Pickup

「アンチエイジングストレッチ のお知らせ」

今回は、アンチエイジングストレッチ教室のご紹介です。
この教室は碑文谷体育館で人気講師の北上聡先生です。
教室の内容はもちろん、笑いがありとても明るい雰囲気でおこなわれている教室です。

まずは、内容のご紹介。

脳トレ・全身ストレッチ・補強運動(自分の体重を支える筋力をつけます)を行い、身体を活性化させて老化を防ぐ教室です。
脳の活性化、血流の促進、新陳代謝の向上、怪我の予防、リラクゼーション効果などにも期待できます。

続いては参加者の声のご紹介。

■毎回、その日の目標やテーマをはっきりと明言されるのでわかりやすい。受付の方が毎回親切でした。お礼申し上げます。

- 毎回工夫された講義で感謝しています。
- わかりやすく、楽しく指導してくださいました。
- わかりやすい講習でためになります。姿勢、歩き方等、常に意識するようになりました。
- いつも楽しく続けています。ありがとうございました。
- 今年は酷暑だが、元気に動けているのはアンチエイジングストレッチ教室を続けているからかなーと感謝しております。
- いつも楽しく通うことができます。ありがとうございます。
- 講師が丁寧で明るい感じが良い。
- 元気よく参加できるのが嬉しい。体が動く限り、今の現状を続けていきたい。皆様のご参加お待ちしております。
- 説明が詳しく具体的でよくわかりました。ユーモアがあり、いつも楽しく通わせていただいております。
- 明快で、ためになる話とジョークを交えて楽しく続けられてありがたいです。
- 親切にやさしく指導、接してくださるので、毎回楽しみです。
- 運動の部位、目的等の説明がわかりやすく丁寧で、理解しやすいので家でもやってみようと思う。受付の方がいつも明るく親切で、いつも感謝しております。

【アンチエイジングストレッチ (第5期)】

日程 1月8日～2月12日 毎週火曜日 全6回

時間 14:30～15:30

対象 20歳以上

定員 15名

参加費 3000円(保険料込)

運動強度 ★～★★★★

【募集期間】 11月15日（木）～12月15日（土）必着

【抽選結果】 12月26日（水）迄にご連絡致します。

【結果連絡方法】 インターネットでお申し込みの方はメール、
その他での申込みの方はハガキでご連絡致します。

※メールアドレス→「himonya - gym@h00.itscom.net」で
ご連絡致します。端末の設定・環境をご確認ください。

[申込み方法]

①往復ハガキ

②スポーツ講座 申し込みシステム

※碑文谷体育館HPまたは目黒区HPへアクセスしてください。

③受付窓口またはFAX

教室名・郵便番号・住所・参加者氏名（ふりがな）・電話番号・
年齢を必ずご記入のうえ以下の方法でお申し込みください。

※区外在住で在勤・在学・在園の方は在勤・在学・在園先の名称
・所在地も必ずご記入ください。（参加者が対象です）

是非ご参加お待ちしております。

碑文谷体育館では年間を通し、一般公開や教室、
またスポルテ目黒でも様々な活動を行っております。

詳しくは、

碑文谷体育館HP <http://www.himonyataiikukan.com>

スポルテ目黒HP <http://sporte-meguro.com>

をご覧ください。