

健康寿命を伸ばそう!

# 地域健康講座

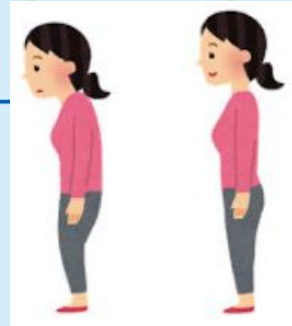
8月

第1回

## 猫背改善体操

ストレッチや体操で筋力バランスを整え、  
猫背の改善を目指します!

8月2日(金) 10:00~11:00



第2回

## 血液循環向上運動

全身を動かすことにより、血液の循環を促進し、健康な体づくりに役立てます。

8月9日(金) 10:00~11:00



第3回

## 腰痛予防体操

腰痛の原因とその予防のためのご自宅でもできる運動を学びます。

8月23日(金) 10:00~11:00



参加料：1回500円(税込) SEIBU PRINCE CLUB会員...400円

定員：20名(先着)

初回限定! **無料体験**できます!(お1人さま1回限り)

※飲み物、タオル、上履きをご持参ください。

8月16日、30日はお休みです。

【お問合せ】Spa&SportsEMINOWA  
西武フィットネスクラブ所沢 04 - 2990 - 7177

※このチラシをご持参ください。

※お1人さま1回のみ無料体験できます。

※既に登録済の方の体験利用はできません。