

健康寿命を伸ばそう!

地域健康講座

9月

第1回

骨盤ゆがみ改善体操

ストレッチや体操で筋力バランスを整え、
骨盤のゆがみ改善を目指します!

9月13日(金) 10:00~11:00



第2回

肩こり予防体操

ご自宅でもできる肩こり予防のための運動
や姿勢を学びましょう!

9月20日(金) 10:00~11:00



第3回

全身ストレッチ&血管年齢測定

全身のストレッチを行った後、
血管年齢測定会を実施いたします。

9月27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。

9月6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。