

今より若返る！ 20年前の自分に！

マイナス20歳を実現

脚の筋力向上運動教室

初めてでも安心！ 現役アスリートトレーナーが丁寧に指導！

20年前の筋力を取り戻す！

下半身の筋肉量は全身の筋肉の70%もあるのをご存知でしょうか？
この教室ではそんな脚の筋力向上を目的に柔軟性向上ストレッチや
チューブ等を使って下半身の筋力向上運動を行います。
初めての方でも安心安全にご参加できる内容で行います。

こんな方におススメ！

- 体を動かしたい
- 筋肉をつけたい
- 昔の体に戻りたい
- 体力をつけたい

会場：愛鷹広域公園 トレーニング室

日程：毎週 水曜日 時間：10:00～11:00

料金：1回 700円（当日現地にてお支払ください。）

持ち物：ヨガマット（お持ちの方）※ヨガマット無料貸し出しあり

【お問い合わせ・申し込み】

愛鷹広域公園管理事務所 TEL:055-924-8878

主催：あしたかスポーツ&ネイチャーパートナーズ

協力：ボディデザインプランニング

担当トレーナー



渡邊 楽久

わたなべらく

- ・ボディデザインプランニング
トレーナー
- ・ノルディックウォーキング
インストラクター

現役アスリート

陸上競技 短距離 15年目

ボディデザインプランニング
の情報はコチラから →



お友達と一緒にお得に！ 紹介者様、参加者様共に半額(350円)

年 月 日(水)

ご紹介者様

参加者様

氏名

氏名

※参加者様はコチラのチラシをご持参ください。紹介回数に限りはありません、参加者は初回のみ半額