

新年度スタート！新しいことを始めるチャンス！
**運動初心者さんのための
運動教室**



【日程】2023年4月19日(水) 19:00～20:00

【参加費】1名につき500円

【対象】運動不足を感じる40～60代の女性

【会場】諫早市立西諫早ふれあい会館 ふれあい室

【定員】10名

【内容】

- 体の柔軟性のチェック
- 簡単ストレッチ
- お腹引き締め運動
- リラクゼーション



【講師】山下真由
(スポーツトレーナー)
資格 NSCA-CPT

突然ですが、フレッシュスタート効果をご存知ですか？

これは、「節目」を意識して物事を始めると継続しやすい。というものです。

4月は、新年度、春の始まり。運動を始めるのには大大チャンスです！

また、夏に向けてのダイエットを考えている方も

今から始めるのをおすすめします！

ご自身の健康維持に何か始めようと思われている方！

ぜひこの機会に少しでも体を動かしてみませんか？

自宅で出来る簡単ストレッチ、お腹周りが気になる方に

おすすめの運動をご紹介します。

お友達同士での参加をお待ちしております。



【持ってくるもの】水分、マットまたはバスタオル、動きやすい服装

【申込先】カラダ コンディショニング サンクス

諫早市小船越町1131-3

TEL:0957-56-9558

電話受付時間 10:00～12:00 14:00～19:30

【申込締切】2023年4月12日(水)午前中まで

※定員になり次第締め切らせていただきます。ご了承ください。