

# 12月23日(日)イベントレッスン

in Fitness Salon FG

## 姿勢改善エクササイズ ～猫背や反り腰、O脚の予防改善を目指して～

講師：荒田 淳平 (Fitness Guide代表/パーソナルトレーナー)

時間：11:00～12:00[60分] 受講料：1,500円+税

良い姿勢とは、見た目だけでなく、身体にかかる負担が少ない姿勢のこと。

姿勢が良くなり、身体への負担が軽減されることで腰痛や肩こり、膝痛の予防に繋がります。

姿勢改善エクササイズで健康寿命を延ばしましょう。



【このような方におすすめ】

猫背、O脚が気になる方、腰痛や膝痛など気になる痛みを改善したい方  
運動経験や年代に関係なくご自身の姿勢が気になる方



### 詳細

日時：2018年12月23日(日)  
11:00～12:00



参加料：姿勢改善エクササイズ[1,500円+税]  
※当日、受付時にお支払い下さい

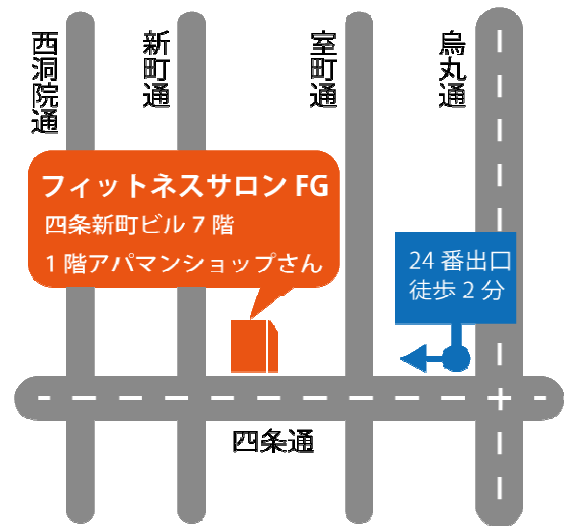
定員：10名  
※先着順となります。お早目にお申込みください

持ち物：動きやすい服装(更衣スペースあり)  
水分補給用の飲み物

その他：当日キャンセル、欠席のご連絡がない場合は  
キャンセル料として全額お支払いいただきます

### アクセス

四条烏丸24番出口より徒歩2分



### 申し込み&問合せ

E-Mail：[info@fitness-guide.jp](mailto:info@fitness-guide.jp)

※こちらからの返信が受信可能になるように  
設定をお願いします

TEL：075-708-7709

※TEL受付時間：水曜～土曜10:00～18:00※祝日除く



### 申込時必要事項

件名：【12月23日イベントレッスン申込み】

- ①お名前(ふりがな)
- ②郵便番号、住所
- ③連絡先(ご自宅・携帯)
- ④メールアドレス

※申し込み確認の返信をさせていただきます