

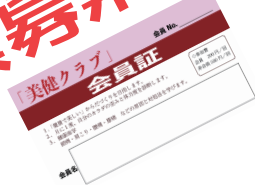
さあ！秋の始まりです。スポーツの秋です。

暑い暑い夏とコロナの自粛で、体力低下や体調不良になっていませんか？

私たちと一緒に、この秋、健康で美しいカラダと体力を創ってみませんか！

『美健クラブ』

会員募集中！



自分のカラダの歪みを知るところから、すべてが始まります！

- ・肩・腰・膝通など、からだの不調でお困りの方も大歓迎！
- ・猫背・反り腰・O脚X脚が気になる方、ぜひご参加下さい。

開催日：2020年 **9月16日(水)** (学習室C+D) ・ **10月21日(水)** (学習室C)

時 間：受付 13:00 講義・実技 13:10～14:50 (途中休憩 15分)

以降予定 (11月18日・12月16日) 毎月第3水曜日

場 所：小金井市公民館貫井北分館・学習室 A+B または C+D

入会金：1,000円 (永久会員)

参加費：会員 200円/回 非会員 500円/回

★美健クラブの目的★

1. 「健康で美しい」からだづくりを目指します。
2. 月に1度、自分のカラダの歪みと体力度を診断します。
3. 健康座学
頭痛・肩こり・腰痛・膝通…などの原因と対処法を学びます。



大身体操選手権 (二部リーグ) 銀メダル



美健クラブ会場案内図

会場

〒184-0015 小金井市貫井北町1-11-12
小金井市公民館 貫井北分館
JR武蔵小金井駅北口から徒歩15分
京王バス「武31中大循環」、「武41小平団地行」
乗車、「貫井北町」下車徒歩1分

OJA 東京むさし



講師プロフィール

アルト施術院 カイロプラクター
鈴村 昶 (あきら)

京都教育大学特修体育学部卒業
元劇団ふるさときゃらばんプロデューサー
日本カイロプラクティック連合会会員
全国健康生活普及会会員



お申込み方法 090-7207-3921 [美健クラブ代表・平塚(ひらつか)] or biken.taisou@right-road.net

*当日は、タオル・動きやすい服装 (ジャージなど) でご参加下さい。

