

食欲の秋、読書の秋、そしてスポーツの秋本番です！
 コロナとインフルエンザのダブルパンチに
 負けない体力を一緒に創りましょう！

会員募集中！



『美健クラブ』

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 **11月18日(水)** (学習室C+D) ・ **12月16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 (2021年1月20日・2月17日) 毎月第3水曜日

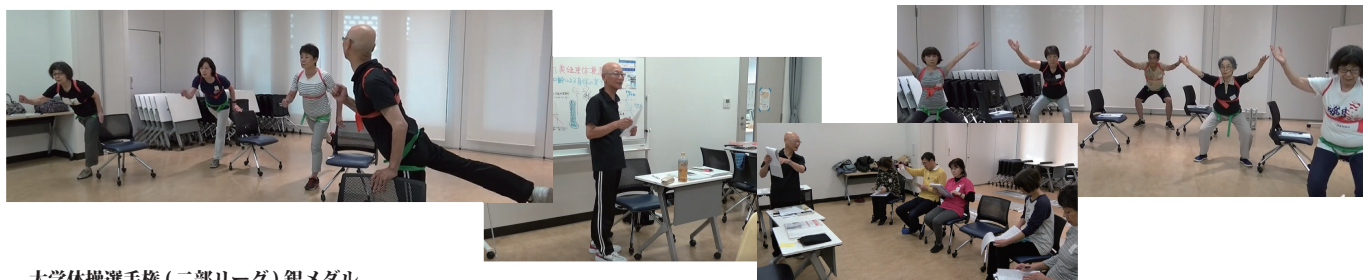
場 所：小金井市公民館貫井北分館・学習室 A+B または C+D

入会金：1,000円 (永久会員) …お得です

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。



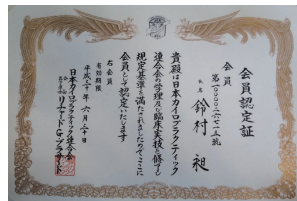
大気体操選手権 (二部リーグ) 銀メダル



■ 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。

