

コロナ、冬将軍に負けない体力を
一緒につくってみませんか！

『美健クラブ』



人生 100 年時代！！

無駄な生活を見直してみませんか！

お孫さんの為にも元気なカラダを維持しましょう！

開催日：2021 年 1月25日(月) (学習室 C+D) ・ 2月17日(水) (学習室 C)

時 間：受付 13:20 講義・実技 13:30 ~ 15:00 (途中 2 回休憩)

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。



大学体操選手権 (二部リーグ) 銀メダル



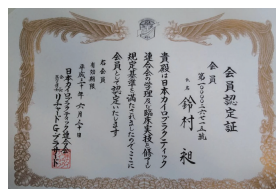
美健クラブ会場案内図



■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)

介護支援相談員
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。

