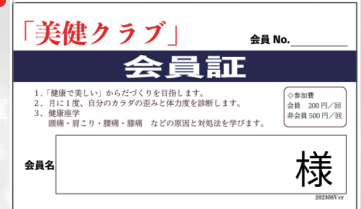


寒い冬を元気に楽しく乗り越える
カラダづくりをしませんか！

会員募集中！

『美健クラブ』

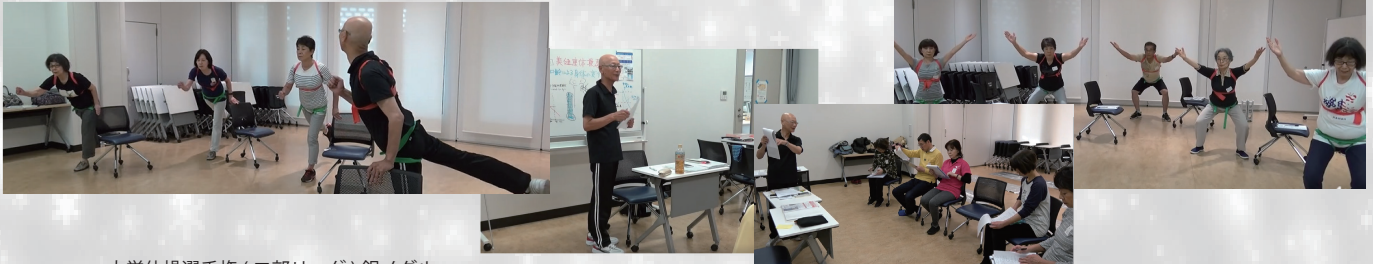
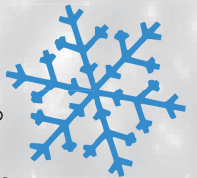
人生 100 年時代！
健康生活を始めてみませんか！
お孫さんの為にも元気な身体を維持しましょう！



開催日：2021年12月15日(水) (学習室c+d)・1月19日(水) (学習室c+d)
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
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

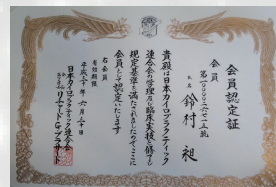


■講師プロフィール

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
元劇団ふるさときや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。

