

スポーツの秋です！
人生百年時代を生き抜くための
カラダづくりをしませんか！

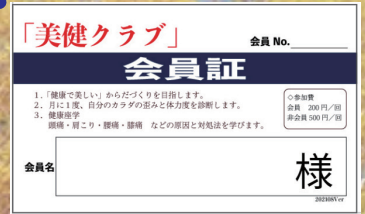
会員募集中！

『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：2022年 10月19日(水) (学習室C+D) ・ 11月16日(水) (学習室B)

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

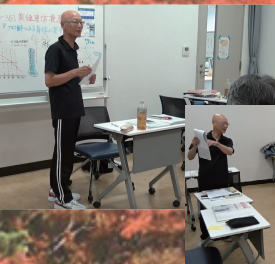
場所：小金井市公民館貫井北分館

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
鈴木 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。

