

Premium fitness time

ワトワ プレミアムフィットネスタイム vol.2

～カラダ調整会～

足型測定会・セミナー・フィットネストレーニングと内容盛りだくさん♪
健康楽校の回数券をお持ちの方は、参加費が「無料」です！！

★開催日時・会場

2013年7月30日(火) 13:30～15:00 ワトワセンター南陽(南陽市宮内4526-1)

★内容

- 13:30 足型計測 (裸足になっていただき、計測器に乗って足型を計測します。)
- 13:45 健康栄養セミナー (健康を維持するための「栄養学」を学びます。)
- 14:00 トレーニング (フィットネス用具を使用して、実際にトレーニングをします。)
- 14:50 足型計測説明会 (足型計測の結果を説明し、アドバイスします。)

★講師紹介

<p>「セミナー・トレーニング」</p> <p>上花輪 聡 (かみはなわ さとし)</p> <p>所属：上花輪からだ研究所</p> <p>■カイロプラクティック</p> <p>■トレーニング・ストレッチ ■整体</p>	<ul style="list-style-type: none">・パーソナルトレーナー取得・プロスポーツ選手やタレント・モデルなどのソフトカイロ、整体、ストレッチ、トレーニングを指導・米沢中央高等学校男子バスケットボール部のフィジカルトレーナー就任
<p>「足型測定会」</p> <p>阿部 友治 (あべ ともはる)</p> <p>所属：ミズノスポーツサービス(株)</p> <p>■ミズノフットウェアアドバイザー</p>	 

★参加対象・募集定員

どなたでもご参加いただけます。先着10名様まで

★参加費

500円(税込) ※健康楽校の回数券をお持ちの方は無料ご招待

★持ち物

筆記用具・タオル

★受付

ワトワセンター南陽 南陽市宮内4526-1 (0238-47-6445)

※お電話又はワトワセンター南陽受付窓口までお問い合わせ下さい。

※毎週月曜日は休館日となっております。

