

8月(火)の運動教室

運動教室をおすすめしたい

- ・身体の節々が痛くて運動できない。
- ・一人で運動をしても3日と続かない。
- ・自分に合った運動のやり方が分からぬ。
- ・運動する機会がない。
- ・かねしろ先生に怒られたくない。



日時	テーマ	難易度	担当
4日(火) 13:00～14:00	大人の体力測定	★★★	西尾
11日(火) —	お盆休み	—	—
18日(火) 13:00～14:00	転倒予防	★★☆	西尾
25日(火) 13:00～14:00	猫背改善	★★☆	西尾

参加費無料！要予約！

スタッフまでお声かけ下さい。
お電話での予約も受付ております。

感染予防のためマスク着用

動きやすい服装で飲みもの、汗拭きタオルをお持ちください

会場：東林間かねしろ内科クリニック・別館3Fロハス

12時55分までに院内待合室へお集まりください。

東林間かねしろ内科クリニック 042-701-1041

8月(金)の運動教室

運動教室をおすすめしたい

- ・身体の節々が痛くて運動できない。
- ・一人で運動をしても3日と続かない。
- ・自分に合った運動のやり方が分からない。
- ・運動する機会がない。
- ・かねしろ先生に怒られたくない。



日時	テーマ	難易度	担当
7日(金) 13:00～14:00	運動不足解消 ストレッチ	★★☆	川田
21日(金) 13:00～14:00	お腹シェイプアップ	★★☆	川田

参加費無料！要予約！

スタッフまでお声かけください。
お電話での予約も受付ております。

感染予防のためマスク着用

動きやすい服装で飲みもの、汗拭きタオルをお持ちください

会場：東林間かねしろ内科クリニック・別館3Fロハス

12時55分までに院内待合室へお集まりください。

東林間かねしろ内科クリニック 042-701-1041