

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
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