

# 10月(火)の運動教室

## 運動教室をおすすめしたい方

- ・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
6日(火)	13:00～14:00	お腹シェイプアップ	★★★	川田
13日(火)	13:00～14:00	猫背改善ストレッチ	★☆☆	西尾
20日(火)	13:00～14:00	転倒予防	★★☆	西尾
27日(火)	13:00～14:00	骨盤矯正体操	★★☆	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

# 10月(金)の運動教室

## 運動教室をおすすめしたい方

- ・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
9日(金)	13:00～14:00	お腹シェイプアップ	★★★	川田
23日(金)	13:00～14:00	タオルストレッチ	★★☆	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



### <東林庵運動教室 火曜日担当>

西尾直人（にしお なおと）

1982年1月9日生まれ

神奈川県川崎市出身

(株)NISHIO コンディショニング 代表取締役

まんまる整体院 院長 2男の父です！

#### (資格)

柔道整復師 / はり師・きゅう師/ あん摩マッサージ指圧師/個性心理学認定カウンセラー

野菜ソムリエ 🥕🍆🥒

#### (特技) 競泳 🏊

1994 全国JOC ジュニアオリンピックカップ 50m 平泳ぎ 2位

1997 第52回国民体育大会（大阪大会） メドレリレー優勝（大会新）

1998 第74回日本選手権 100m 平泳ぎ出場

#### まんまる整体院 (JR 南武線武蔵新城駅徒歩7分)

〒213-0021 神奈川県川崎市千年新町 19-3 ラフォーレ参番館 102

営業日 月・水・土・日 9:30-21:00

休診日 火・木・金

TEL 080-9215-7628

Mail [manmaru2017@gmail.com](mailto:manmaru2017@gmail.com)

URL <http://ur0.work/yfyW>



#### 整骨院海 (JR 京浜東北線大森駅徒歩10分)

〒143-0023 東京都大田区山王 3-6-3 MEGA ドン・キホーテ大森山王店 5階

営業日 月・水・土 10:00-13:00

火・木・金 10:00-13:00 / 14:30-20:00

休診日 日・祝

TEL 03-5244-4265

Mail [umi.clinic2020@gmail.com](mailto:umi.clinic2020@gmail.com)

URL <http://ur0.work/TXiz>



#### レンタルジム空 (JR 京浜東北線大森駅徒歩10分)

〒143-0023 東京都大田区山王 3-6-3 MEGA ドン・キホーテ大森山王店 5階

営業日 8:00-2:00

休診日 年中無休

TEL 03-5244-4265

Mail [sora.gym2020@gmail.com](mailto:sora.gym2020@gmail.com)

URL <http://ur0.work/EgDV>

