

# 1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
1月5日	9:00~10:00	猫背改善	★★☆	西尾
1月12日	11:00~12:00	猫背改善	★★☆	西尾
1月19日				
1月26日	13:00~14:00	お腹シェイプアップ	★★★★	川田

※1月19日は13時のみになります。

## 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

開始時間の5分前までに別館3Fロハス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