

姿勢不良・腰痛
気になる方におすすめ！



※写真はイメージです

初心者歓迎



立ったままできる

TRXを使ったストレッチ体験

15 分間で TRX ストレッチを体験します。
今回は「体側や腰」を伸ばすストレッチです！

日 時：2月18日（水）

①10:00～10:15 ②10:20～10:35 ③10:40～10:55

料 金：トレーニングルーム利用料 ¥500

※杉並区在住 65 歳以上の方は ¥250 になります

※TRX ストレッチ体験後はそのままトレーニングルームをご利用いただけます

定 員：各 2 名

対 象：どなたでも

申 込：2月4日（水）9：00～

お電話または 1F 窓口（先着順）

持ち物：トレーニングシューズ、飲み物

 **TAC** 杉並区永福体育館

<https://www.eifuku-sports.com/>

TEL 03-3328-3146

担当トレーナー満園
TRX だからこそ
ストレッチ感！
ぐーんと気持ちよく
体を伸ばしましょう

