

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

