

つまずき・姿勢不良
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「股関節（腸腰筋）」を伸ばすストレッチです！

日時：4月15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：4月1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だからこそその
ストレッチ感！
ぐーんと気持ちよく
体を伸ばしましょう

