

毎月第4土曜の朝は

初心者大歓迎！

みんなで ストレッチ & バスケット！

指導は
行いません

その日に集まった皆さんで、ワイワイ楽しく体を動かしましょう。
運動不足解消やリフレッシュに！

日時: 9/26・10/24・11/28
9:30-10:30 (受付9:00-)

注意！連続講座ではありません。各回単発での申込みです。

参加費 800円/回(保険代含)

対象 高校生以上
男女問わず

定員 15名

場所 東山田スポーツ会館
スポーツ室

申込方法 各開催日の1ヶ月前10時～
電話(045-593-4682)又は受付窓口にて
＊いただいた個人情報は、当講座の申込手続きおよび連絡のため
以外には利用いたしません。

パーソナルトレーナー・整体師

■佐藤 義信「横浜整体ととのう」

28年間都筑区で老若男女問わず、様々な症状の方に携わっている。緩めるだけの整体ではなく鍛えて、動かす運動療法を踏まえて根本から整えるのをコンセプトにしている。

パーソナルトレーナー・
ピラティスインストラクター

■内田 耕太郎「BODY BOX」

東京で20年の活動の後、地元都筑区にて開業。一般の方からアスリートまで、やりたい事を叶えるための身体作りをテーマに指導。



【お問い合わせ】 東山田スポーツ会館

電話:045-593-4682 住所:都筑区東山田町105-2

