◆楽々健康体操教室◆（らくらくけんこうきょうしつ）

【担当トレーナープロフィール】

【資格】
・NESTA（全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会）パーソナルトレーナー
・レボリューショントレーニングシステムスペシャリスト
・ウエイトマネージメントスペシャリスト
・プロボクシングＡ級ライセンス(最高ランキング日本５位、東洋太平洋９位)
【メディア出演】
・『人生が変わる！肉体改造 SUPER トレーニング』雑誌にて６ページにわたりダイエット情報を掲載。Amazon にて販売中

【担当】荒谷龍人

【体操内容】

・ストレッチと筋トレにより、体幹・関節を柔らかくし、姿勢、歩行動作を向上します。
・脂肪が燃えやすく、ウエストが引き締まり、疲れにくく、動ける身体に変わっていきます。
・無理のないゆったりとした体操で体をほぐします。

【選べるご自身の体力に合わせたクラス】※毎週火曜日(5 週目の火曜日は休講となります。)

■初級クラス・ロコモティブ（骨折、寝たきりなど）予防コース
（50 歳以上で足腰や膝が不自由な方、または体を柔らかくし姿勢や歩き方を改善するコースです。）
１２：１５～１２：５０(約３５分間)　　**【場所】タウンヒルズ会議室**

■中級クラス・ダイエット(30 歳以上でダイエットや筋力 UP、ウエストシェイプ、姿勢の改善コースです。)
１３：１５～１３：５０(約３５分間)　　**【場所】タウンヒルズ会議室**

■初心者クラス(基本は椅子に座り実施。70 歳以上で足腰や膝が不自由な方におすすめのコースです。)
１４：００～１４：３０(約３０分間)　　**【場所】綾瀬ライフスタイルクリニック**

【パーソナルトレーニング】※１対１or お知り合いと複数人で実施。詳しくはスタッフまで。

[綾瀬ライフスタイルクリニック]※受講時間は、時間はクリニック受付か、下記までお問い合わせください。
[出張 or 大和、綾瀬、座間の荒谷パーソナルジム]　◆月～日曜日　８：００～１５：００

荒谷パーソナルトレーニング詳細

【受講費】

■1 カ月 2,000 円（月 3 回の場合 1,500 円）
当院にて高血圧、脂質異常症、糖尿病、高尿酸血症、肥満症、骨粗鬆症のため通院中の方は下記料金となります。
■1 カ月 1,500 円（月 3 回の場合 1,200 円）
申し込みは綾瀬ライフスタイルクリニック受付にてお願いします。

■お問合せ＆申し込み

綾瀬ライフスタイルクリニックの受付か、クリニックへお電話してください。

電話　0467－71－0307
午前　月火水木金土　　8:30～12:00
午後　月火水　金　　14:00～17:00(水は17:30まで)