

# AGUスポーツセンター

## フィットネススタジオ・プール

### 今月のイベント情報

好評につき毎月開催決定

#### 『肩こり・腰痛予防教室』

季節の変わり目で身体が疲れていませんか？  
ストレッチをして、身体も心もリフレッシュしましょう！  
専属トレーナーが丁寧に指導致します。

内容	バランスボールとストレッチポールを使った ストレッチ&エクササイズ
日時	7月9日（土）13:00-14:00
対象	15歳以上（中学生不可）
トレーナー	山崎 太陽 （資格：NSCA認定CPT）
料金	550円（税込）
人数	10名（事前予約制）
持ち物	運動のできる服装、室内用シューズ
予約方法	スポーツセンター事務室まで （連絡先：0561-73-1111）

（新型コロナウイルスの感染状況により中止・延期の可能性があります）