

無 料

ココロとカラダが元気になる

健康セミナー

様々なジャンルで活躍の講師を招き
健康に関する講話や体験会を開催いたします。

セミナー内容

第3回

カラダが軽くなる？！ 「らくちんセルフ筋膜リリース」

自分のカラダは自分でケア
テニスボールを使用した簡単な調整方法を伝授します



講師紹介

ピラティス インストラクター
グループセンタジーOT
ハンモック インストラクター

村井 洋子

平成29年8月20日（日）

◆時間 10:30~11:00

◆場所 アピア2階ハッピー広場

◆定員 15名

第4回

40代からの 「カラダ若がえり栄養学」

若いカラダとは？老けないカラダとは？
栄養学の観点からカラダをメイクアップしましょう！



講師紹介

管理栄養士
アピアクッキング教室講師
カヌー競技
強化選手栄養アドバイザー

平野 寛子

平成29年8月30日（水）

◆時間 11:30~12:00

◆場所 アピア2階ハッピー広場

◆定員 15名

申込方法

会員の方

ジム内カウンターにて受付用紙にお名前を記入してください。

一般の方

必要事項①~③をご記入の上メールにてお申込みください。
アドレス t-kawakami@apa-sports.com
①お名前 ②ご希望のセミナー名 ③電話番号

◇お問合せ◇ アピアスポーツクラブ 076-431-3321 河上まで