

# イスに座って、あんしんトレーニング かんたんサーキット

運動強度 ★☆☆

無理なくできるやさしいサーキットメニューです。

体力維持・血流改善・リフレッシュを目指します。

日時：4月2日（木）

13：00～13：30

場所：2階 多目的ホール

定員：先着60名（申込制）

持ち物：動きやすい服装、汗拭きタオル、  
運動中に飲む飲み物

申込期間：3/5（木）～定員になり次第終了



講師：長谷川 龍成 先生

【プロフィール】

SBC東京医療大学

健康科学部 整復医療・トレーナー学科

●フェンシング日本代表帯同トレーナー

（パリ五輪～）

●健康運動指導士

●柔道整復師

●アスレティックトレーナー

