

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：5月7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：4/2（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