

# ペアストレッチ in港区スポーツセンター

## ～身体を整える～

★個々に合わせたオーダーメイドのストレッチ

★身体の状態を専門家が評価

★猫背や巻き肩、姿勢の改善に

担当トレーナー

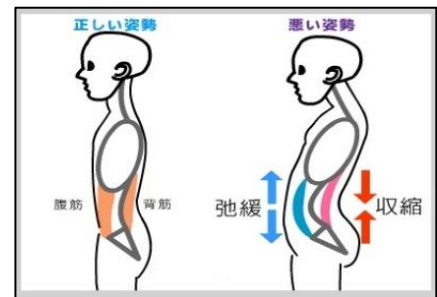
小室 裕二郎

・スポーツ系大学卒

鳴澤 千陽

・FITベーシックボディマッサージコース修了

・J.C.Aメンタルアドバイザー



日時

3月19日(水)  
11時～15時



持物

運動着  
お飲み物  
タオル



対象

中学生以上  
※妊婦の方や医師等に運動を  
禁じられている方は、受付不可。



費用

1000円(税込)(現金)  
※20分  
お一人様一回限り

## ★申込方法★

- ①3/5(水)9:00より、電話または窓口にてお申込みください。(先着順)
- ②当日受付にて、お支払い(現金)と申込書の記入をお願いします。  
※予約時間の15分前までに受付にお越しください。  
※キャンセルされる場合は、予約時間までにご連絡ください。  
※キャンセル料は発生しません。
- ③予約時間になりましたら、3階イベントブースまへお越しください。  
※施設を利用される場合は、別途施設利用料が発生します。

お問い合わせ:港区スポーツセンター  
03-3452-4151

