

朝活 ストレッチ

& 体幹トレーニング

健康のために少しでも早起きをして、会社に行く前、または家事を始める前のちょっとした時間に簡単なストレッチ&体幹トレーニングをしてみませんか？

日付 5月9日(水)23日(水) 6月13日(水)27日(水)
7月11日(水)25日(水)

時間 7:00~7:45(途中退室可)

場所 田園調布親睦会館 2階広間
大田区田園調布2-20-15

対象 成人

定員 20名

参加費 無料

持ち物 動きやすい服装 タオル
運動靴 飲み物

申込み 平成30年4月20日までに電話又はメール
(応募多数の場合は抽選になります)

トレーナープロフィール

塩田 和正(しおた かずまさ)

【略歴】

1986年8月22日生、福岡県出身。表現するための「魅せるカラダ、動けるカラダ」を目指しボディメイク、身体機能向上を追求。東京デイズニーシー、海外での公演をはじめ、数々のコンテストで受賞歴を持つ。大学卒業後も大手印刷会社に勤めながらトレーニングを続ける。その中でカラダが変わると人生が変わることを実感し、それを多くの人に伝えていきたいと強く思うようになりトレーナーへ転進。

【受賞歴】

ベストボディ・ジャパン 静岡大会5位入賞
JBBF 湘南オープンフィジーク172cm超4位入賞

【資格】

NESTA-PFT(全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会認定パーソナルフィットネストレーナー)TR



更衣スペースあり
そのまま出勤できます

このプログラムは大田区主催事業ですので、期間中、アンケートへの協力依頼及びその結果により内容を一部変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

主催
主管
申込先

大田区

一般社団法人田園調布グリーンコミュニティ
田園調布グリーンコミュニティ事務局

住所 大田区田園調布2-20-15田園調布親睦会館内

☎ 03-6715-6866

✉ info@den-green.com

http://www.den-green.com

