

スマートに生きる

スリムな食事 スリムな体 スリムな生活



安藤 珠美 先生

パーソナルトレーナー (全米ストレングス&コンディショニング協会認定)

健康運動指導士 (健康・体力づくり事業財団認定)

ひとこと

まずは体操の前に、「自分の体と向き合うことの大切さ」と「自分を大切に
した生き方」をテーマとし、自分に合った食事と運動の仕方についてお話
させていただきます。

その後に、「呼吸法」と「しなやかで弾力のあるからだづくりのため」の体
操を詳しく丁寧にレクチャーします！



参 加 費 1,000円 定 員 10名
場 所 (株)ビジネスプラン 大会議室
持 参 物 運動の出来る服装・フェイスタオル
そ の 他 ロッカールームもございます！

H27年 3 月 24 日 (火) 13:30~15:00

(株)ビジネスプラン行 (FAX: 0856-23-6674)

※切り取らずに、このままFAXで送信して下さい

事業所名		住 所	〒		
		TEL		FAX	
受講者名	役職: 氏名:				