

エストレラを 体験してください!!!

今年もエストレラは、姫路市民活動フォーラムに参加します。
今回は、～この冬を快適に過ごそう～をテーマに『腰痛・肩こり予防体操』を行います。
簡単、知って得する体操です。この機会にぜひエストレラを体験してください。
参加費は無料！
あなたの大切な人もぜひ一緒にお気軽にご参加ください。

『腰痛・肩こり予防体操』 ～この冬を快適に過ごそう～

日 程：2007年12月 1日(土) 11:00～12:00

場 所：イーグレひめじ 3F フィットネスルーム

運動可能な方(高校生以上)なら誰でも参加OK。

参加者全員にイーグレ内温泉50%割引券プレゼント！

(詳細はスタッフまで…)

健康教室入会者、紹介者にはTシャツプレゼント！！



他にも楽しいプログラムがいっぱい

10:00～10:45 12:30～13:15 の2回

「キッズトータルエクササイズ」

(年少～年長までの子どもと親か祖父母のペア対象)

13:30～15:00 体験「加圧トレーニング」

今話題の専用ベルトを使って行うトレーニングです。

ダイエット、リハビリ、体質改善、血行改善などの効果が期待できます！

[詳しくは、スポーツクラブエストレラ まで]

TEL/FAX 079-224-7100

ホームページ <http://www.himeji-estrela.com/>

E-メール npo-estrela@hera.eonet.ne.jp

