

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、『子どもから大人まで
楽しく身体を動かそう』をテーマに3つのプログラムを行います。

この機会にぜひエストレラを体験してください。参加費は無料です。あなたの大切な人も
一緒にお気軽にご参加ください。

日 時 : 2007年12月 1日(土) 10:00 ~ 15:00

場 所 : イーグレひめじ 3F フィットネスルーム

【プログラム紹介】

- 10:00 ~ 10:45 **「キッズトータルエクササイズ」** 事前申込必要
- 12:30 ~ 13:15 親子または祖父母とリズム体操を一緒に行う。
(年少 ~ 年長までの子ども対象)
- 11:00 ~ 12:00 **「腰痛・肩こり予防体操」**
運動可能な方(高校生以上)なら誰でも参加 OK。
- 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!



は先着20名、 は人数によりお待ちいただくことがあります。

*参加いただいた方は全員、体脂肪率・血圧測定をおこない、簡単なアドバイスを
行います。

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 - MAIL npo-estrela@hera.eonet.ne.jp

