

このイベントは、どなたでもご参加いただける「地域交流イベント」です



発達改善スクール

ハッピーテラス

地域交流イベント

カラダ を動かして 元気になる!

おとうさんも
おかあさんも
体カづくり!

TV・メディアでも活躍

パーソナルトレーナー池田佐和子さんと、
一緒に楽しく体を動かしましょう!

小学生も!
中学生も!
就学前児童も!
兄弟姉妹も!

シニアの
皆さんも!



インストラクター
池田 佐和子さん

健康運動指導士
ヘルスケア・トレーナー
女性パーソナルトレーナーの第一人者
として、テレビや雑誌でも活躍中。
監修本に“池田佐和子の1週間で
かんたんストレ” (NHK出版)
他にも著書・DVD多数

3月11日 **土** **13:30~14:45**
(受付開始 13:15~)

会場: **町田市民ホール 第2会議室**

(町田市森野2-2-36) ※町田市役所隣

プログラム

●かんたん・しっかりストレッチ

(子どもから高齢者まで、みんなができるストレッチです)

●元気な体をつくる“またぎ”トレーニング

(ティッシュ箱を「またぐ」シンプルなエクササイズです)

参加対象

●幼児・小学生・中学生とその保護者

※親子参加は必須ではありません

●心身の発達がゆっくりなお子さん

●地域にお住まいのシニアの方

参加人数

30名

※応募者多数の場合は申込先着順とさせていただきます

参加費

無料

持ち物

飲み物

※動きやすい服装でお越しください

お申込はこちらへ

TEL: 042-851-8084 FAX: 042-851-7819 E-mail: machida-ekimae@happy-terrace.com

お問い合わせ窓口:



発達改善スクール

ハッピーテラス

町田駅前教室

町田市森野2-2-36 Wald202ビル2階

<http://www.happy-terrace.com>