

グランドホテルカルチャー友の会

30分でできる!

関節トレーニング

— 関節トレ —



科学的かつ個別的な筋トレ&ストレッチで、
あなたのアクティブライフを強力サポート!



老若男女
大歓迎!



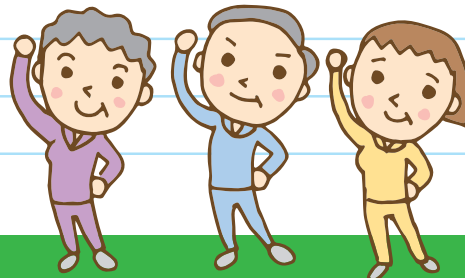
講師 尾高誠一

- 埼玉県深谷市出身
- 理学療法士、トレーナー

介護の仕事を経験後、理学療法士になり、怪我や手術後のリハビリ、障害のある方への運動療法などに携わって参りました。トレーナーとしては、関節を支えている筋肉の働きを高めて、関節運動を正常化させる「関節トレーニング(関節トレ)」を各個人のお身体の状態に応じた方法で実施しています。

スポーツやダンスなど、身体を動かす活動をされているあなたに最適！基礎筋力が強化され、柔軟性が改善します。

フォームの安定、走力・ジャンプ力アップ、球速アップなど、身体パフォーマンスの向上が期待できます。



会場 ▶ 埼玉グランドホテル本庄

開講日 ▶ 毎月第1・3土曜日

時間 ▶ 17:00~19:00
うち、お一人様30分くらい

料金 ▶ 1回/¥2,800
(フリードリンク込み)

※個人指導のため、事前予約をお願いします

お申込み・お問合せは、最寄りのサンメンバーズ営業所へ

本庄・児玉 ☎0495-24-3333 深谷 ☎048-572-5000 熊谷 ☎048-527-3333

☎ 埼玉グランドホテル本庄 ☎0495-21-2111

サンメンバーズ(株)企画室 ☎0495-24-3333 FAX 0495-23-1166 〒367-0041 本庄市小島南1-5-9