



講師 松沼亮人

有資格：理学療法士  
NSCA-CPT NASM-PES

準備物

1. タオル
2. 飲み物
3. 動きやすい服装・靴

講師の先生が  
在籍している整形外科は？



ホームページ  
こちら



対象：60～70代の方向け 定員10名



柏の葉整形外科  
リハビリテーションクリニック

# 運動初級者向け

# トレーニングセミナー

セミナー日程

## 5/30(火) 11:30~12:30

### こんなお悩みありませんか？

- ✔ もっと動けるような体を手に入れたい。
- ✔ 正しい運動や身体の仕組みについて知りたい。
- ✔ 最近、姿勢が悪くなってる気がするから治したい。
- ✔ 自分の今の身体機能がどのくらいなのか知りたい。
- ✔ 運動したいけど、何から始めればいいのか分からない。