

会員様限定

ミニ講座  
やさしい運動で

# 下半身を鍛える

## ～大腿四頭筋とハムストリング～

●場所:

ららぽーと柏の葉北館3F  
まちの健康研究所「あ・し・た」

●服装・持ち物 :

運動しやすい服装、飲み物  
フェイスタオル(長さ80cm程度)

●申し込み不要、無料



まちの健康研究所「あ・し・た」  
ワンポイントアドバイザー(運動)  
野村志津江

### 会員番号奇数の方

6 / 1 (木)

14:00～15:00

6 / 16 (金)

14:00～15:00

### 会員番号偶数の方

6 / 12 (月)

14:00～15:00

6 / 24 (土)

14:00～15:00

6、7月のミニ講座は会員カード番号奇数の方と偶数の方に分けて実施し、今後どうすれば混雑することなくゆったり運動していただけるか検討させていただきます。何卒ご理解下さいますようお願いいたします。