

# 年長者向け！

# 無料

# 初心者運動セミナー

運動を始めたい

使い方が分からない

プールで運動したい

ジムで運動したい

運動方法を知りたい



↑の方にオススメです！どなたでもご参加頂けます！  
運動を安全に、より効果的に行いましょう！

《 日時 》		《 セミナー 》
平成25年6月8日(土)	10:00~10:45	初心者プール基礎セミナー
	11:00~11:45	初心者トレーニング基礎セミナー
平成25年6月15日(土)	10:00~10:45	初心者プール実践セミナー
	11:00~11:45	初心者トレーニング実践セミナー

上記セミナーはアレアス2階の会議室1で開催いたします！



基礎セミナーでは運動に関する基礎知識や  
知っていると得をする情報をお伝えし、  
簡単な運動方法もご紹介します！

実践セミナーでは基礎でお伝えした以外の  
運動方法やその注意点・意識することなど  
効果的に運動する為のポイントをお伝えします！

参加ご希望の方は上記日時にアレアス2階の会議室1へ  
お越し下さい(事前受付なし)！またセミナーに関する  
問合せはお近くのスタッフへ気軽にお声掛け下さい！

