

武蔵野青色申告会青年部主催
運動と健康第三弾

二人で行う

パートナー・ストレッチ

普段は一人で行うストレッチ。今回はより効果が高いペアストレッチを行います。自分だけでは伸ばしきれないところをパートナーに伸ばしてもらいます。仲のいいパートナーと、体づくりのきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。

年齢を問わず、会員以外の方やお一人での参加も可能です。

日 程：6月29日（金） 18時00分より

会 場：井之頭小学校 体育館

参加費：無料

持ち物：床に敷くマットあるいはバスタオル

服 装：運動のできる服装でお越してください

申込先：武蔵野青色申告会 担当 松島・遊間

電話 0422-53-8665 FAX0422-51-0826

E-mail: info@musashino-airo.com

※スポーツドリンクをご用意しています。

指導

ユニット代表 澤野 博（三鷹市深大寺）

日体大卒。欧州に乳酸値を利用した体カトレーニングの勉強のため留学。帰国後に武蔵境にあった日本医学技術専門学校（日獣大に併設。2005年3月閉校。）を卒業し、医療系の国家資格である臨床検査技師の免許を取得。

スポーツ種目を問わず、体カトレーニングコーチとして小学生からオリンピック選手まで幅広く指導。体力面で質問のある方はお気軽にご相談ください。

<http://www.team-unit.com/>

sawano@team-unit.com

FAX 申込書

（E-mail でお申し込みの場合は下記内容をお書きください。）

氏名	性別	年齢
職業	連絡先	
その他（質問などございましたらお書きください。）		