

ーストレッチで体のゆがみを治して健康な体づくりをしようー

AKI rab.

ストレッチ整体
アキラボ

ストレッチ教室出張

ストレッチ体験会

肩凝り改善メニュー

強度レベル ★ 13:00-14:00

8/26 (火)

腰痛改善メニュー

強度レベル ★ 10:00-11:00

8/28 (木)

姿勢改善メニュー

強度レベル ★ 13:00-14:00

9/2 (火)

体幹強化メニュー

強度レベル ★★ 10:00-11:00

9/4 (木)

簡単でお家でだれでもできるメニューを教えます！体のお悩み相談もお気軽に♪



講師

山梨 昭 AKIRA YAMANASHI

【保有資格】

■公認アシスタントマネジャー

■ボディケアマネジメント・アドバンス

現役終了後にストレッチ整体を学び、地域おこし協力隊として
MINAKAMI TOWN.EXE チームトレーナーに。

3人制プロバスケットチーム
MINAKAMI TOWN.EXE
チームトレーナーとして活動中



総合型地域スポーツクラブ

開催概要

日にち 全4回 / 8月26日(火)・8月28日(木)・9月2日(火)・9月4日(木)

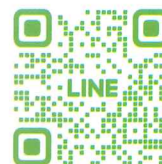
時間 火曜：13:00-14:00
木曜：10:00-11:00

対象年齢 年齢問わずご参加頂けます！

場所 月夜野総合体育館

体験料 1回 / ￥1,000

申込み / 問合せ先 ☎090-5755-3945 または公式 LINE アカウントにて▶▶



【体験の際には「飲み物」「タオル」持参、「動きやすい服装」でご参加ください】

※「ヨガマット」をお持ちの方はご持参ください！

ストレッチ体験の後にその場で...

パーソナル整体予約も可能！

ご自宅へのお出張ストレッチ整体も可能です◎
お気軽にご相談ください！



コース

■30分お試しコース

初回半額

■60分満足コース

■90分フルコース

いつでも/
町民10%OFF

金額の詳細は上記までお問い合わせ下さい

主催 / 総合型地域スポーツクラブ MINAKAMI TOWN スポーツクラブ

後援 / みなかみ町教育委員会