

70代までの、外で楽しむ



たのしめてるか。

湘南ベルマーレ

エンジョイ！からだづくり

in秦野

**参加費
無料！**

**誰でも
気軽に！**

**楽しく
運動！**

**湯花楽
秦野店様隣**



フカフカの
人芝

運動のあとは
サッパリお風呂



講師：山内やよいさん

大学で教鞭をとる傍ら、がんサバイバーのためのヨガ&からだづくり教室などを主催、アスリートのためのリハビリヨガ指導や、メンタルヘルスについての企業向け講演なども手掛ける。博士（スポーツ科学）

◆内容◆

“ストレッチ”や簡単な“筋力トレーニング”を中心に、一生動けるからだを目指し気軽に楽しめる運動をおこなっていきます。運動が初めて、体力に自信がない方でも安心して参加できる内容です。笑顔で爽やかな汗をかきましょう♪



【日時】 11月18日(木)11：00～12：00
11月28日(日)14：30～15：30

【対象】 40代～70代までの方

【場所】 湘南ベルマーレ秦野フットサルコート
(平沢295-2、湯花楽秦野店様隣)

【料金・定員】 **無料・各日20名(先着順)**

【持ち物】 タオル、動きやすい服装・靴、飲み物

【お申込み】 以下のどちらかの方法でお申込みください。メールでお申込みの場合は、**3営業日以内に詳細をご返信します。**

(返信が来ない場合は、申込ができていない可能性があります。お手数ですが、下記の電話番号までご連絡ください)

運動の後は、 湯花楽へGO!



お風呂で
サッパリ

1 メールでお申込み アドレス：bellevnet@mf.scn-net.ne.jp
1, 名前(ふりがな) 2, 参加日希望日(両日可) 3, 年齢 4, 電話番号
をメール本文にご明記のうえ、上記アドレスまでご送信ください。

2 電話でお申込み ベルマーレフットボールアカデミー事務局までお申込みください。
TEL:0463-25-5800 [受付時間：火～金曜 10時～15時]