



笛田公園指定管理者/三菱電機ライフサービス(株)湘南支社主催

adidas
gym & run

走らなくても
走れる脚をつくる。



3月28日(土) 10:00~11:00
ランニングエクササイズ

短時間で効果的に
シェイプUP! 脚力UP!

adidas gym & run

adidas社「下半身のシェイプUP」「ランナーの怪我予防」
を目的に開発したプログラムがいよいよルネサンスへ。
初心者の方も参加できる「走らなくても走れる脚をつくる」
プログラムです。ぜひお試しください。

- 開催場所：笛田公園内会議室
- 参加費：300円/人（税込、保険料込）
- 講師：本杉 優和氏
- 募集人数：先着申込20名

申込方法：笛田公園管理事務所に直接
お電話又は下記Mailアドレスに連絡下さい。


電話：0467-32-0559

Mail：inoue.yoshihiko@mdlife.co.jp

笛田公園管理事務所

〒248-0027 鎌倉市笛田3-30-1

<http://www.fuedapark.com/>



◆講師プロフィール◆

本杉 優和クラブチーフ
スポーツクラブルネサンス港南台所属
トレーナー歴:16年
スタジオレッスン歴:14年
ジム&ランレッスン歴:8年
健康運動士取得