



～動けるからだが人生を変える～  
**動けるからだ作りレッスン**

## 参加料金

**0円!!**

参加者限定

レンタル品1点1ヶ月無料！

こんなお悩みありませんか？

- ・最近疲れやすい…
- ・歩くのが遅い…
- ・膝、腰が痛い…

高齢者運動指導士資格取得

プロのトレーナーがサポート！

【日時・開催場所】

9/23(火) 13:30～14:30

Studio Natural

【持ち物】

・室内履き ・お飲み物

参加ご希望の方はレッスン開始時刻までにStudio Naturalへお越しください✨

## トレーナー情報

STRONG DS



佐々木 淳彦

世界一過酷な障害物レース  
スパルタンレースアスリート  
姿勢改善を目指す指導が得意

変形性膝関節症の痛み緩和  
腰痛の緩和に貢献



朝野 翔

高齢者運動指導士®の  
大学・専門学校講師  
ゴルフ、テニス、野球の  
運動指導が得意

腰痛の緩和  
ゴルフパフォーマンス向上に貢献