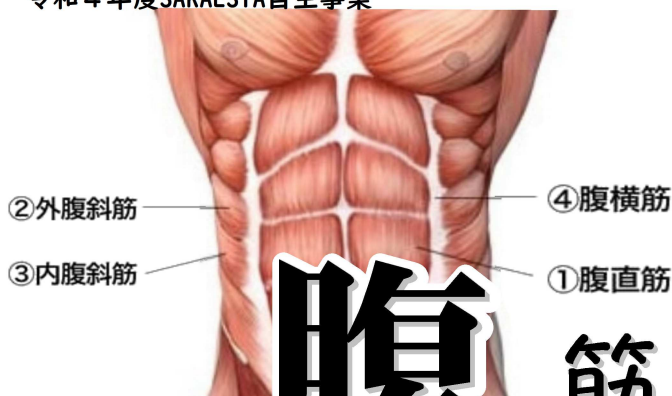




# 腹筋を徹底的に

筋肉は裏切らない！

鍛える講座に

**9月5日・12日**  
**(各月曜・全2回)**  
**10時～11時**

腹筋は姿勢を改善する為にはとても重要な筋肉です。腹筋を鍛えると、スポーツや動作のパフォーマンス向上に繋がります！

腹筋を上、中、横の3つに分けて、それぞれの筋肉をしっかり鍛えます！

講師はセサミスポーツクラブ大船  
フィットネスジムインストラクター！  
笑顔の素敵なお二人です♪

／アウターマッスルも  
／インナーマッスルも！

寺田 極さん  
自慢の筋肉は僧帽筋！

横山 瑞季さん  
自慢の筋肉は腓腹筋と  
ヒラメ筋！

申込み：8月11日(木・祝)10時から 電話または受付にて

対象・定員：一般15人 参加費：500円 (2回分)

持ち物：飲み物・タオル※マスク着用をお願いします  
運動しやすい格好でおこないます  
運動靴は不要です (裸足でおこないます)

※感染拡大状況によって講座が中止になる場合もございます。

※感染防止に細心の注意を払い、講座を開催します。  
発熱している方、当日体調のすぐれない方は参加をご遠慮いただきます。

セサミスポーツクラブ大船  
Cesammi  
Cesame Sports Club

◆お申込み・お問い合わせ：SAKAESTA本郷地区センター◆

住所：栄区小菅ヶ谷1-5-4 ☎：045-892-5310

【お願い】 SAKAESTAへご来館の際は公共の交通機関をご利用ください。