

スポーツ・健康

・体力相談！



8月のテーマは

<機能回復や・ケガをしない為の身体作り>

アクアブルー多摩トレーニングルームでは、毎月1回、
スポーツ・健康づくり・体力づくりに関するご相談を受け付けています。
8月は機能回復や、ケガをしない為のトレーニングがテーマです。
中沢先生は、お年寄りからアスリートまで診断を行っている方ですので、皆様この機会をお見逃しなく！

「ケガ(病気)をしてから、どうも身体の動きが悪いような気がする」

「ケガを予防するトレーニングメニューとは？」等

日ごろから気になっていることをお気軽にご相談ください。

相談日：平成 24年 8月 26日（日曜日） 10:00～12:00

場 所：アクアブルー多摩トレーニングルーム

**費 用：2階エントランスホール券売機にて利用券(トレーニング)
をご購入下さい。(大人 250円/シニア 100円)**

相談員：中沢 太 先生

(唐木田駅前 中沢鍼灸接骨院院長、柔道整復師、鍼灸師、機能訓練 指導員など)

お申込：電話(042-338-7667)または、直接トレーニングルームへ。

- ※ 原則として予約制(先着順)ですが、
当日空いている時間があれば随時受付をします。
- ※ 相談時間は一コマ最大 20 分間です。
ご夫婦、お友達同士でのご相談もどうぞ。