

PBMより感謝の気持ちを込めて。



「もう年寄りだから」と思ってる方、

これを機に運動を始めてみませんか？

☆スタジオレッスンを**無料**で大解放します☆

9月21日(月)と22日(火)は【敬老の日】特別イベント！

国際ライセンスを保持したトレーナーが**正しい健康法**を**楽しく**指導致します

ご予約は092-555-8429(ゴ-ゴ-ゴ-早よニクとろう)

日時	9月21日(月)	日時	9月22日(火)
10:00 ~ 11:15	<p>・ナチュラルフローヨガ ポーズからポーズを流れるように行い、リラックスとデトックス効果が期待できます。レッスン後には、じんわり汗をかき、自然と身体がポカポカ。 本来の自然体の自分を手に入れましょう！</p> <p>藤井りえ子</p> 	<p>10:00 ~ 10:30</p> <p>・未来のあなたを守る ~高血圧予防・改善法~ 減塩と何十年もいわれ続け、私たち日本人はこの40年間でどれくらいの量の減塩ができたのでしょうか。日本食に隠された高血圧との関連をお話します!!</p> <p>吉村俊亮</p> 	
11:35 ~ 12:05	<p>・ステップアップ！転倒予防 ~アルタ体操~ 転倒ってなぜ起こるのだろう？身体のなぜを私がわかりやすく解説(^^)筋力アップ、柔軟性、バランス能力を兼ね備えた話題のアルタ体操を伝授致します！</p> <p>安部光佑</p> 	<p>11:00 ~ 11:30</p> <p>・脱！ロコモ♪ 今話題の「ロコモ」。もしかするとあなたもロコモかも。そもそもロコモとは何なのか？自分はロコモなのか、予備群なのか？ロコモの真相と改善法をご紹介します！</p> <p>中村早希</p> 	
12:25 ~ 12:55	<p>・ボールで身体スッキリ解消 お家にあるものを使ってお家で簡単にできる驚きのストレッチを行います。身体のたるさがとれない方、このレッスンで身体をスッキリさせましょう！</p> <p>森澤海渡</p> 	<p>12:30 ~ 13:00</p> <p>・きほんのき。 ~毎日エクササイズ~ あなたの運動は間違ってるかも？誰でも簡単にできるエクササイズを皆様にご紹介。運動嫌いもこれでサヨナラ！</p> <p>森澤海渡</p> 	

・ご予約方法・アクセス

- ①お電話・メールにて【敬老の日チラシ見た】とお伝えください。
- ②受講したいレッスンをお選びください。複数でも可能です。

Personal Body Management株式会社

TEL:092-555-8429 MAIL:info@pbm555.com

住所:福岡市南区長丘1丁目17-15



西鉄バス長丘1丁目バス停徒歩1分 長丘3丁目バス停徒歩3分

