

# リセットストレッチ

運動不足を感じている方、いつもだるく疲れが残っている方、腰肩膝など痛みが緩和しない方、身体の歪み姿勢が気になる方、普段あまり運動していない方、椅子に座って身体のお手入れと強化、最後にマット上でストレッチを行います。終了後足が軽く感じたり、ウエストが引き締まった感じがしたり、背が高くなった感じがするというお声を頂いています。動くことの爽快感をお届けします。是非メンバー様のご家族様お知り合いの方をご案内下さい。皆様のご参加をお待ちしております。

**3月22日(日)**  
**9:20～10:30 定員:20名**

場所：ゴールドジム東陽町スーパーセンター店  
3F格闘技スタジオ

料金：**¥550円(税込)** **《レッスンのみ参加OK！》**



※レッスン参加時以外で施設利用(ロッカー/シャワー含む)する際は別途施設利用料必須。  
(ビジター、提携法人、他店利用料等)

※デイタイム会員様、YMCA会員様も550円でご参加頂けます。

予約方法：店頭にて毎月1日から予約開始

※定員次第受付終了 ※電話予約可。  
※当日キャンセルの場合、返金はございません。

※マスク、タオル、飲み物を必ずお持ちください。

種別に関係なく、  
**どなたでも参加可能！**  
是非お気軽にご参加ください。

**担当：小山内 映子インストラクター**

- ・NPO法人らくらく健康隊理事長
- ・Gボール協会 セミナーリーダー
- ・(財)日本施設協会 トレーニング指導士
- ・HFJ/JAFAフォーラム/FITNESS SESSION プrezenter
- ・ビート&キックス主宰
- ・GOLD'S GYM スタジオディレクター
- ・JSCA 要介護予防運動スペシャリスト

現在はフリーフィットネスインストラクターとしてフィットネスクラブキックボクシングジム、介護施設等でレッスンを行う傍ら  
\*オリジナルプログラム「ビート&キックス」の養成コース開催  
\*要介護高齢者さん向けオリジナルプログラム椅子座位運動「シニアほっとEX」  
\*幅広い年代の方に向けたコアコンディショニング「ビュティーコアストレッチ」や「筋力トレーニング」等を地域、介護施設、講習会を行い今日に至る。



**GOLD'S GYM**