

# 朝活 ストレッチ

# & 体幹トレーニング

健康のために少しでも早起きをして、  
会社に行く前、または家事を始める前のちょっとした時間に  
簡単なストレッチ&体幹トレーニングをしてみませんか？

日付 5月9日(水)23日(水) 6月13日(水)27日(水)  
7月11日(水)25日(水)

時間 7:00~7:45(途中退室可)

場所 田園調布親睦会館 2階広間  
大田区田園調布2-20-15

対象 成人

定員 20名

参加費 無料

持ち物 動きやすい服装 タオル  
運動靴 飲み物

申込み 平成30年4月20日までに電話又はメール  
(応募多数の場合は抽選になります)

## トレーナープロフィール

塩田 和正(しおた かずまさ)

### 【略歴】

1986年8月22日生、福岡県出身。  
表現するための「魅せるカラダ、  
動けるカラダ」を目指しボディメ  
イク、身体機能向上を追求。東京  
デイズニーシー、海外での公演  
をはじめ、数々のコンテストで  
受賞歴を持つ。大学卒業後も  
大手印刷会社に勤めながらトレ  
ーニングを続ける。その中でカラダが変わると人  
生が変わることを実感し、それを多くの人に伝えて  
いきたいと強く思うようになりトレーナーへ転進。

### 【受賞歴】

ベストボディ・ジャパン 静岡大会5位入賞  
JBBF 湘南オープンフィジーク172cm超4位入賞

### 【資格】

NESTA-PFT(全米エクササイズ&スポーツトレーナー  
協会認定パーソナルフィットネストレーナー)TR



更衣スペースあり  
そのまま出勤できます

このプログラムは大田区主催事業ですので、期間中、アンケートへの協力依頼及び  
その結果により内容を一部変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

主催  
主管  
申込先

大田区

一般社団法人田園調布グリーンコミュニティ  
田園調布グリーンコミュニティ事務局

住所 大田区田園調布2-20-15田園調布親睦会館内

☎ 03-6715-6866

✉ info@den-green.com

http://www.den-green.com

