

# 脱メタボリック症候群！

先着 20名

## ピュア体操ストレッチ教室

いま話題のメタボリックシンドロームを予防し、また内臓脂肪を燃焼させることでウェストサイズを落とし、健康な体を保つことが長生きの秘訣！気付いた時にはもう遅い・・・そうなる前に運動の習慣を身につけることが大切です。

ピュア体操ストレッチ教室では日頃運動不足で体を動かしていない方や、どうやって運動したらよいか分からない方などを対象に有資格指導士が丁寧にアドバイスをしながら教えます。ぜひ、ご体験下さい。

- 主催** NPO法人（特定非営利活動法人）ピュアスポーツクラブ  
**講師** 富田 裕一郎（日本スポーツクラブ協会 中高老年期運動指導士）  
**日時** 平成19年4月9日（月）から毎週月曜日（祝祭日除く）  
午前10：00～午前11：30  
**場所** 静岡市中央体育館 3F 軽運動室（葵区駿府町2-80）  
**対象** 中高年の男女20名（先着順）  
**会費** 月3,000円（初回月別途保険代800円がかかります）  
**備考** 駐車場がございませんので、公共交通機関等をご利用下さい。

お問合せ、お申込み先

NPO 法人ピュアスポーツクラブ 〒422-8017 静岡市駿河区大谷 780-12

Tel 054-289-8100 Fax 054-654-6661

キ リ ト リ

お申込み用紙

お名前	ご年齢
ご住所	
お電話番号	