

# あなたの健康をあなた自身で作ろう!!

## しらこぼと公園で開催!

2024.11.9

# ウォーキング & ジョギング イベント

## 参加無料

※ご家族様揃っての参加也大歓迎!!

大歓迎

- 正しい歩き方を知りたい方
- 健康を維持したい方
- 運動前のストレッチを知りたい方

### 開催時間

一部:10時~10時45分  
二部:11時~11時45分  
三部:12時~12時45分

PSF/C代表 水野

2020年から埼玉県内にあるフィットネスクラブでダイエットやボディメイク、など健康なカラダ作り為のトレーニング指導を行い、多くの皆様をサポートしました。現在は、高齢者住宅や介護施設での運動指導も行っています。

何歳になっても健康でいる事は一番大切な事です。PSF/Cは『10年後も後悔しない身体作り』をコンセプトに運動指導を行っています。

Web予約



主催:しらこぼと公園とPSF/C

場所:コバトンの森ジョギングコース

※各クラス定員10名様

### 事前予約チケット

氏名

参加時間: 一部 二部 三部