

特別レッスン!  
PART VI

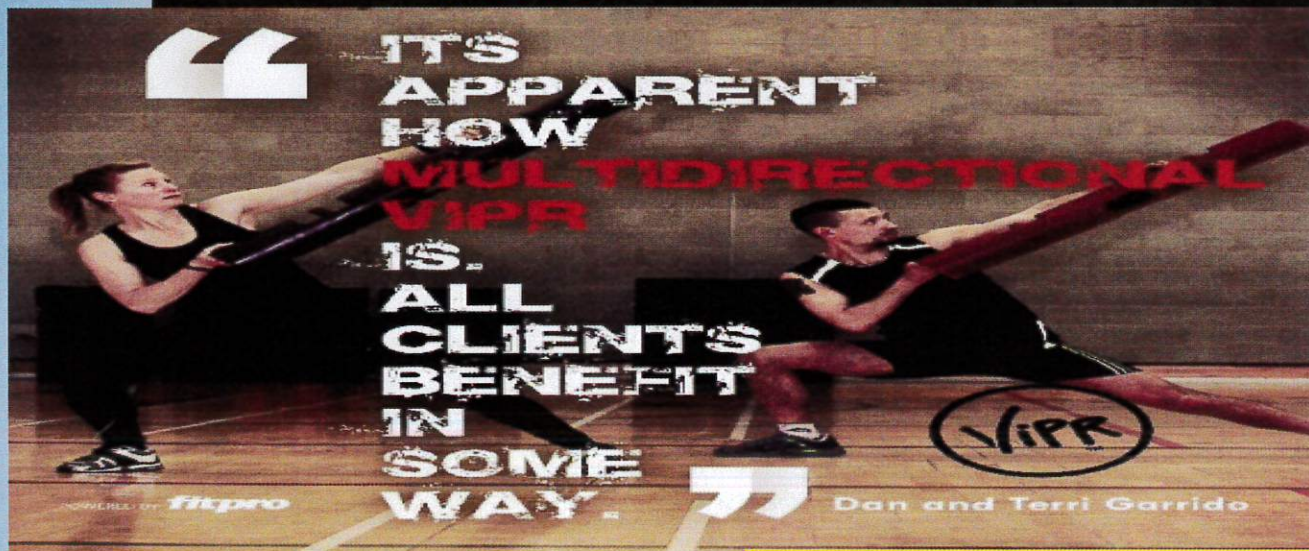
話題の新ツール!

# ViPR

夏に向け!

(ヴァイパー)

FOR 美姿勢 スタイル・アップ!!



◇ 全米アスリートの間で話題の“ViPR”をメインに、  
☆ 体幹トレーニング  
☆ 美姿勢エクササイズ等、  
理想的な姿勢づくりに関わる筋肉を  
“鍛えるところは鍛え”  
“緩めるところは緩め”  
今回は優しく『スタイルアップ』を目指すエクササイズです。

## ☆ 開催概要 ☆

開催日時 : 5月29日(火)  
: 19:30~20:30  
開催場所 : 軽運動室  
定員 : 先着15名  
事前予約制  
料金 : 500円  
申込方法 : 5月1日(火)  
18:00~  
窓口または電話  
052-723-0411



講師 : 杉山 元宏  
ViPR公認インストラクター  
JMTA認定スポーツ・トレーナー  
GTS国際ストレングス・トレーナー  
健康運動指導士

名古屋市東スポーツセンター