

# 2月イベント



## 第2回

### 元気もりもりセミナー

- テーマ：足腰の鍛錬  
(正しいスクワット)
- 対象：太極拳などの足腰の鍛錬が  
必要な方 (モーニング会員を除く)
- 内容：正しいスクワットの実践  
ケガをしないスクワット  
の講義

- 日時 2月7日(月)11:15~11:35
- 場所 9F 第3スタジオ
- 料金 無料
- 定員 20名
- 予約 当日7時より 9F ジムカウンター
- 担当 飯塚義康トレーナー