

# シェイプ&ストレッチ

軽めのダンベルやチューブ等を用いた簡単なエクササイズを行うことで、女性の気になる体の部位へシェイプアップをはかります。

エクササイズ後には、ストレッチで体をほぐしながら心身のリラックスへと促し、本来の正しい姿勢へ改善していきます。適度な運動とストレッチで体のバランスを整えていきましょう😊

◇日時 ⇒毎月第1・3火曜日 13時~14時

◇定員 ⇒10名(女性限定) ◇受講料 ⇒200円

日々の動作や体の癖など、様々な要因から体の歪みや筋肉のサビ・コリは発生します。そのままにしておくと老化を促進させる原因にも…。

ストレッチには、老化防止・シェイプアップ等色々な効果が期待されます。

- ✳ 血流が良くなり、酸素が行き渡ることによって疲労回復
- ✳ リラックスしながら行うことでストレス解消
- ✳ 筋肉をきれいに伸ばすことで姿勢から美しく

日常にストレッチを取り入れて、心と体のメンテナンスをしましょう！

## ※参加予約が必要

右記の「個人情報の取り扱いについて」をお読みになり、同意の上、事務室またはお電話でお申し込みください。

屋内トレーニングセンター  
☎0178 (20) 2990

### ◆個人情報の取り扱いについて◆

#### 【個人情報の利用目的について】

今回ご提供いただく個人情報は下記の目的で利用することとし、それ以外の目的に利用することは一切ありません。

①キャンセル発生時の連絡のため ②教室参加者名簿作成のため  
③事故等、緊急の際の連絡のため ④当社ホームページや印刷物への記録写真の掲載

※個人情報の提供は任意です。ただし、個人情報の提供を拒否された場合は、教室にご参加いただけませんのでご了承ください。

当社は、ご本人が容易に認識できない方法による個人情報の取得は行っておりません。

#### 【開示対象個人情報の開示等及び問い合わせ窓口について】

ご提供いただいた個人情報の利用目的の通知、開示、内容の訂正、追加または削除、利用の停止、消去及び第三者への提供の停止に応じます。

その際のお問い合わせ先は

「エスプロモ株式会社 個人情報保護担当窓口」

電話 0178-25-9222

受付時間 9:00~17:00

(土・日・祝日、年末年始を除く)

八戸市運動公園体育施設 指定管理者  
エスプロモ株式会社

代表取締役 坂頂 昭治