

# スペシャル健康教室！

湘南ベルマーレスポーツクラブ

# プロトレーナーに教わる

# ガスストレッチ

Let's join us !

毎月  
第2木曜日  
10:30~(75分)  
¥1000

定員 12名様 ※ご予約は先着順です！！

トレーナー：竹江 司 (Tsukasa Takee)  
湘南ベルマーレスポーツクラブ Fitness & Conditioning 理事  
Happy2Body 代表  
プロアスリートから一般フィットネスまで、  
カラダの使い方、トレーニング、コンディショニング指導  
Trigger Point Performance Therapy Japan Master Trainer  
<略歴>2022 湘南国際マラソンコンディショニングトレーナー  
2022神奈川県立体育センターアスリートサポート講座 担当確定



## 開催中!!