

新年特別企画

キリンレモンスポーツセンター

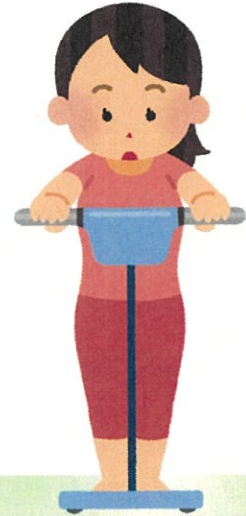
♪ 1月～3月教室を受講されている方へ
♡ もれなくトレーニングファイルをプレゼント!
(教室受講証をご提示ください)

キリンレモン健康相談室

初めての方も、常連さんも!

♪ 新規受付中 ♪

(厚生労働省公認) 健康運動指導士が、あなたの健康をサポート!
運動を始める方や、トレーニングをしている方に、運動相談やプログラム作成をいたします。
開室時間：毎週月曜日 9:00～12:00 (お1人最大30分)
金額：1回300円/30分 (体組成測定を含む)
※券売機にてチケットをご購入ください。
※トレーニング内容などを記録できるトレーニングファイルを200円で購入できます。
場所：健康相談室
※事前に総合受付またはお電話にて予約をお取りください。



担当講師 PROFILE

長崎康之 (Yasuyuki Nagasaki)

健康運動指導士
健康運動実践指導者
トレーニング指導士
介護予防運動スペシャリスト



教室等講師活動

東京体育専門学校卒業。在籍中よりスポーツクラブやトレーニングジムの専属トレーナーを経て、体育館での企画運営に携わる。
現在はフリーランスにて教室やパーソナルトレーナーとして活動中。

ご予約・お問合せはキリンレモンスポーツセンター 健康相談室あて
TEL 03-5860-0024

キリンレモンスポーツセンター 中野区新井3-37-78
(平和の森公園内にございます。)

キリンレモンスポーツセンター

初めての健康運動教室

健康相談室(毎月曜日9-12時別途予約制)で相談後、
どんな運動をすれば良いの?など、不安がある方、
全4回の運動プログラムに参加してみませんか?
カラダを動かしてみたいはいかがですか!?

中野JAPANメソッドって?

キリンレモンスポーツセンターを楽しむコツや運動のしかたを知る

- ①トレーニングジム(励むボディコンディショニング) ②教室(レッスンぞっこん集中&スキルアップ)
③スポーツを楽しむ仲間(生涯エンジョイプレイ) ④アウトドアスポーツで過ごす(公園の幅広い楽しさ)

お得なコトとは?

ボディケアできる = 自身を信じる

正しい運動できる = 適したコト

私ライフスタイルができる = 健康生活

たのしい汗のかきかたで = 笑顔になれる

カフェの空間・時間 = wellness time

コスパ最高 = キリンレモンがおいしく飲めること!、?

毎週水曜日：11：15～12：15

※相談時にご参加予約いただけます。

金額：4回3,000円

※当日来館時にチケット(4回分)をご購入ください。

場所：多目的室2

※予約キャンセルの場合は前日までに必ずご連絡ください。

※当日にお休みの場合も必ずご連絡ください。

※教室を継続してのご利用もできます。

担当講師

長崎康之(Yasuyuki Nagasaki)

エアロビクス(有酸素運動)



ストレッチ(柔軟体操)

軽体操



ゆっくり運動



ご予約・お問合せは キリンレモンスポーツセンター健康相談室あて

TEL 03-5860-0024

キリンレモンスポーツセンター 中野区新井3-37-78

(平和の森公園内にございます。)