

アトランタ矢島カイロプラクティック主催



★AYC CLUB★



ストレスフルな現代社会 • 車生活で運動不足 • 乱れがちな食習慣

毎月第4土曜日の午前中は仲間と一緒に心地よい汗を流しませんか？毎回、健康になるためのちょっとしたアドバイスを解説付きで実践指導。正しいストレッチ方法や筋力トレーニング、オリジナル体操などをご紹介します。

どうしたらいいの？

会 場： Brook Run Park (Dunwoody)

4770 N Peachtree Rd, Dunwoody, GA 30338

時 間： 午前 10 時～11 時半 ※雨天の場合は中止

10 時～10 時半： 散歩 / 10 時半～11 時半： 体操&筋トレ

参加費： 無料 ※お申し込み不要

持ち物： 飲み物、運動のできる格好

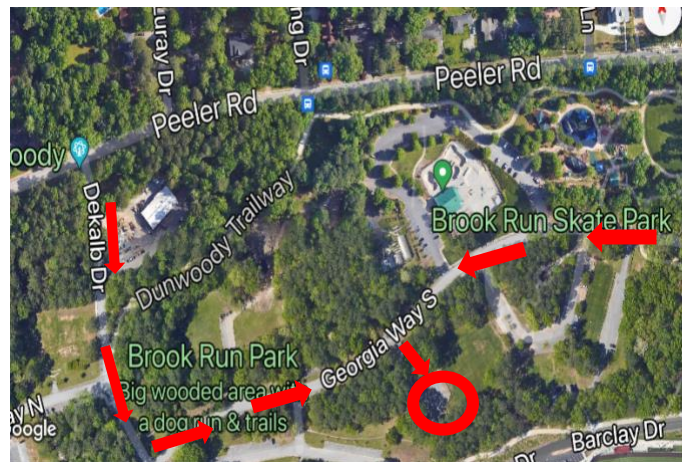
集合場所： Park 内駐車場 (下図参照)

日時

第 1 回： 5 月 22 日 (土)

第 2 回： 6 月 26 日 (土)

第 3 回： 7 月 24 日 (土)



★お問い合わせは WEB または電話 434-228-6815 まで