

いつまでも健康でいたいあなたへ

アクティブウェルネス研究会

健康な身体でいつまでも魅力的に年齢を重ねる。
そんな一歩を踏み出してみませんか…？

第1回

8月23日（水） 10:00～11:00（受付9:45～）

会場：クサツエストピアホテル3階 慶雲の間

『あなたの姿勢をチェック！』

“アクティブ”の始まりは姿勢から！』

第2回

9月16日（土） 10:00～11:00（受付9:45～）

会場：草津市立まちづくりセンター

『頭を使いながら楽しく身体を動かそう！』



草津市
Kusatsu City

第3回

10月18日（水） 10:00～11:00（受付9:45～）

会場：クサツエストピアホテル3階 慶雲の間

『自分の体は自分で元気に！からだらくらくストレッチ』

参加費:各回500円 定員:各回30名

★ 3講座合わせてお申し込み頂くと、
素敵な特典あります！ ★



お申し込み・お問合せ

(株)パーフェクト・トレーナーズ

TEL:077-561-5559

Mail:toiawase@perfect-trainers.com