

# 千住西地区総合型地域クラブ 千住ウェスト スマートエクササイズ

## スマートエクササイズとは

体質改善、不定愁訴改善、姿勢改善を目標に、セルフフットセラピーやコンディショニングエクササイズ、呼吸、バランス体操などを行います。  
美しい姿勢で立ち、歩きを洗練させます。

対 象：大人

定 員：25名（先着順）

会 場：千寿双葉小学校 ふたば館

開催日：原則として水曜または木曜

（プログラムでご確認ください）

時 間：10：30～11：30 ＊開始10分前までにご来場下さい

参加費：参加費 500円

＊別途年会費がかかります。（全プログラム共通）

持ち物：運動できる服装（スパッツ等；ジーンズは不可）

タオル2～3枚、水筒またはペットボトル

＊セルフフットセラピーは素足になります。

冷えやすい方は5本指ソックスをお勧めします。

指 導：倉持優子

（エアロフットセラピーインストラクター

JCCAアドバンスドトレーナー修了、

足立区公認スポーツ指導員）

千住ウェスト会員登録をお願いします。会員になるとどのプログラムにも参加費のみで参加できます。

千住ウェスト年会費：9月～12月入会・大人800円、子ども400円

主催：千住西地区総合型地域クラブ 千住ウェスト

**千住ウェスト TEL：090 - 4074 - 0650**

FAX：03-3881-1863 メール：npo.senju-west@docomo.ne.jp

お申込は上記へ TEL、FAX、メールで。