

# 身体も心もスッキリする簡単エクササイズ

～オフィスや自宅でもできる、身体と心がスッキリする運動をお届け!～



## 自分の身体のこと、どれだけわかってますか？

身体の不調はストレスからくるものも多いですが、  
実は運動不足が原因になっているものも多くあります。

## 自分の身体の声、ちゃんと聴こえてますか？

身体を動かさず、家と会社の往復…家に帰ったらただ寝るだけ。

この繰り返しでは、心も身体もストレスがたまる一方です。

あなたの合った環境で、オフィスや自宅でもできる「簡単な運動・ストレッチ」

を学び、血流を良くし、身体も心も一緒にスッキリさせましょう!!

今回は、食生活の見直しと改善策もお伝えします。



### このような方にオススメなセミナーです

- ✓ 最近ストレスがたまっているな、と感じている
- ✓ 運動不足と感じている
- ✓ 意欲を回復したい
- ✓ 運動・ストレッチの仕方がわからない
- ✓ 運動を通して、心と身体をスッキリさせたい
- ✓ 運動・ストレッチに興味がある

### 【お申込み方法】

電話・メール・お申込みフォームにてお申し込み下さい。

TEL: 080-5594-6480 (松前)

E-Mail: info@seed-pro.co.jp

お申込みフォーム:

<http://form.os7.biz/f/43c8df87/>



【日 時】2018年7月26日(木)

19:30~21:00

【会 場】札幌エルプラザ4階 研修室3

札幌市北区北8条西3丁目札幌市男女共同参画センター4階

【参加費】 2,000円

※前日までのキャンセルはキャンセル料発生いたしません。

【定 員】 12名

【申込方法】

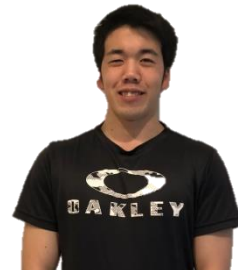
メール・お電話・お申込みフォームのいずれか  
にご連絡ください。

### 講師のご案内



高木 拳斗

ネガティブ思考やストレス体質から運動を通して、ヘルスケアに繋がる指導が強み。簡単なストレッチから、健康運動まで指導が出来る、丁寧に教えるトレーナーとして人気の先生。スポーツトレーナーも兼務。スポーツ・ダイエットなどに関するコラム執筆者として活動中。



加藤 峻介

「運動をすれば身体が変わる。身体が変われば心も変わる」ことをモットーに、相手に寄り添いながらの指導が強み。トレーナーとしての知識を活かし、スポーツトレーナーも兼務しながら、ダイエットや筋力アップなども含む、職場内で出来る簡単なストレッチから健康指導まで幅広く活動中。

### 【お問い合わせ】

主催: (株) シードプロ TEL: 080-5594-6480

Mail: info@seed-pro.co.jp 札幌市中央区南1条西17丁目1-11-302

