

テレビでも紹介された話題のエクササイズ

# アニマルフロー

## 初級編

@富士通スタジアム川崎



**参加費  
500円**

**動物になりきろう！  
初心者の方も大歓迎！**

レベル  
★~★★



アニマルフローとは・・・？

**日時：6月26日(水)  
10:00~11:00**

**場所：富士通スタジアム川崎  
アップフィールド（屋外）**

**持ち物：運動できる服装、飲み物**

**定員：先着30名**

**講師：佐藤美智子**

**締切：6月25日(火)17:00**

※定員に達した場合は参加できない  
可能性もありますので事前にお申し込みください。

動物の動きを応用したトレーニング方法で人間が本来持つ可動性や柔軟性といった力を引き出すと言われています。  
アニマルフローは全身の動きを改善・向上させることを目的としているため、自分に合った強度で行います。



手首や膝などの関節運動に不安のある方は一度ご相談ください。

お申込はこちら→



TEL 044-276-9133

(受付時間:平日10:00~20:00)

FUJITSU | 富士通スタジアム川崎

〒210-0011 川崎市川崎区富士見2-1-9