

平瀬アンバサダーが教える！！

ベガルタ仙台秋の運動教室

inバリュー・ザ・ホテル仙台名取



スポーツの秋！プレミアムフライデーに楽しく身体を動かしませんか？
ダイエットにも効果的なウォーキング方法や筋力トレーニングを
ベガルタ仙台アンバサダー平瀬 智行 が直伝いたします☆

☆日時：平成29年10月27日（金） ☆プレミアムフライデー☆

☆実施時間→18:00～19:30

☆受付時間→17:30～18:00

☆場所：バリュー・ザ・ホテル仙台名取（名取市上余田字千刈田555-1）

☆定員：先着15名

☆参加条件：以下注意事項をご了承いただいた方

☆申込み：ベガルタ仙台オフィシャルHPよりメールにてお申込み

メールアドレス：hometown@vegalta.co.jp

☆申込み受付期間：10/6（金）～10/20（金）

☆対象：20歳以上の健康な方（男女問わず）

☆参加費：無料

【主催】株式会社ベガルタ仙台

【協力】株式会社バリュー・ザ・ホテル

<注意事項>

※更衣室等の利用可能諸室はございませんので予めご了承ください。

※教室中に事故、怪我が発生した場合は、自己の責任において処理いただきます。

※慢性疾患をお持ちの方、薬を服用中の方、怪我をしている方、妊娠中の方、

体調不良の方は予めかかりつけのお医者さんにご相談のうえご参加いただくか、ご遠慮ください。

※着替えや飲料、タオル等をご自身でご準備くださいますようお願いいたします。

※教室の様子を写真撮影し、広報利用をいたしますので予めご了承ください。



<講師> ベガルタ仙台アンバサダー
平瀬 智行

2016年度は、気仙沼市で「男の運動教室」を計8回実施。
全8回参加した方の中で、最大で6.5kg減量した方もいました。
普段、なかなか身体を動かすのが億劫だ・という方も、
ぜひこの機会と一緒に身体を動かして、気持ちよく汗をかきましょう！

★参加者の皆様にはベガルタ仙台ステッカープレゼント★