

美ボディスタイルメイク会発足

「スタイルはよくなりま
す。いくつになっても美
しく、人生の最期まで自
分の足でトイレに行ける
身体を維持しましょう」
と仰るのは、健康運動指
導士・森真弓先生。立つ
て半畳、寝て一畳のスペー
スがあればできる緩やか
な運動なので、年齢・性
別を問わず、誰にでも参
加できて、効果は抜群。
1回の参加で、身体が変
わることを実感する人も
いるほどだ。

8月から大人の倶楽部活動
として、会員を募ることに
した。
前回、参加くださった女
性たちの声をご紹介します。
（50代）

●おなかすつきり

先日の講座では、自分で
もびつくりするくらい、お
なかですつきりしました。
朝の散歩も、先生の言葉を
思い出し、背筋を伸ばして
歩いていきます。先生の説明
は合理的で、よくわかりま
したし、今後もしばしば参
加したいと思います。（70代）

●光が差してきた

「痩せたいー！」はここ
10年ずっと考えていること
ですが、運動バツ、食事制
限バツ、根性なしで叶わず
…。「美ボディ」に巡り合い、
光が差して来た感じがです。
そう、痩せたいのではなく、
内も外も、美しくいたいん
です。楽しく参加して、美
ボディを目指します！
（50代）

本紙でご案内した美ボ
ディスタイルメイクの体
験会も好評だったので、
一度だけしか参加してい

●姿勢をほめられた

一度だけしか参加してい

美ボディスタイルメイク会

8月20日(月曜) 19:00~21:00(18:30開場)

9月10日(月曜) 19:00~21:00(18:30開場)

9月24日(月曜) 19:00~21:00(18:30開場)

開催場所: 江戸川橋体育館

東京都文京区小日向 1-7-4

TEL03-3945-4008

アクセス: 東京メトロ有楽町線江戸川橋駅

4番出口より徒歩4分

参加費: 会員 2000円(施設利用料込み)

ビジター参加費 3000円(施設利用料込み)

※ビジターについては、当日キャンセルとなった場合は1000円
を申し受けます。

年会費: 3000円(12月締めで1年間)

1800円(6月・12月締めの各半年間)

※通信連絡費、施設の手配費、当日キャンセル等の予備費として。

※2012年については、8月から参加の方1500円、9月から参加
の方1200円…と、参加月からの年会費発生となります。

申込先: (有)スリージャグス服部・下西まで

E-mail: info@3jags.com

電話: 03-3868-3852 (月~金 10~18時)

FAX: 03-3868-3877

※希望日、お名前、年齢、連絡先をご記入ください。



健康運動指導士
森 真弓先生