

『男性限定！健康講話＋ストレッチ

&かんたんボクササイズ』

☆開催日 令和8年9月24日（木）

☆開催時間 18：00～19：15

☆内 容

【男性に特化した健康講話の後は硬くなりやすい筋肉をストレッチして動きやすい体にします。最後に簡単なボクササイズでストレス解消しましょう！】

☆準備するもの 動きやすい服装・タオル

【講師紹介】

岩元 一志（Iwamoto Kazushi）

＜プロフィール＞

運動指導歴約23年。



＜ボディコンテスト戦績＞ ・第10回九州・沖縄メンズフィジーク大会 優勝

筋トレと格闘技指導を専門とするパーソナルトレーナー。ボディコンテスト優勝の実績を持ち、効率的な身体づくりをサポートします。企業・地域向けの健康講話も行い、運動・栄養・生活習慣まで総合的にアドバイスしています。