

# 健康 セミナー



毎月  
開催

ワンポイントトレーニング、ダンベル体操、簡単ストレッチ  
脳トレ等を行います。(教室前後は健康相談あり)

## 第2木曜日開催

## 14:30~15:15 (45分)

▼場所:多目的室▼対象:大人~高齢者▼定員:20名

トレーニング室の“当日利用券”で参加できます



参加希望の方は多目的室にて当日のトレーニング室  
利用券をご提示ください(事前申込不要)

### ■担当 (株)明治スポーツプラザ 太田 哲也

- ・相模原ギオンアリーナ教室事業、トレーニング室専任マネージャー
- ・スポーツ施設管理士・障害者スポーツ指導員
- ・第2種衛生管理者・アクアダYNAMIX研究所認定指導者
- ・ハイドロトン(HTI)レベル2 国際認定指導者・JAF A認定指導者



1990年~アクア(現ザバス)鶴見・金沢八景・藤が丘店にて勤務後、2006年~横浜市の  
公共プール・温浴施設館長。2011年~川崎市のスポーツセンター・市立武道館館長。  
2021年4月~相模原ギオンアリーナ(総合体育館)専属として、健康体操・エアロビクス・  
コアポール・シニア楽しく体操等、各種スポーツ教室を担当。