

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)

毎月第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)セントラルスポーツプラザ 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・パラスポーツ指導員
- ・第2種衛生管理者・アクアダイナミクス研究所認定指導者
- ・ハイドロトーン(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・体力づくり等、各種スポーツ教室を担当。