

お客様各位

*Vision Salon*

## 新コース 「ストレッチコース ～女性限定～」

いつもビジョンサロンをご利用頂きましてありがとうございます。  
この度、好評につきご要望の多かったストレッチを下記通り開催することになりましたので、是非ご参加ください。

記

日時：平成 30 年 4 月 7 日(土) 10:00 ～ 11:00 (60分)

場所：ビジョンサロン(トレーニングルーム)

費用：現会員：無料 一般：1,000 円

定員：5 名

### 【内容】

近視が強度になるにつれて、眼底の血流が悪い方が大勢います。網膜の視神経に栄養や酸素が届きにくくなるため、視神経そのものが弱くなってしまふことがあります。目の健康には、血流を良くすることが重要です。しかし、血液を運ぶための血管や筋肉が固まっている事で、酸素や栄養が不足している中でさらに目や脳に負担をかけています。上半身のコリを緩和することで、身体の基礎代謝 UP も可能です。

### プロフィール

講師：岩本優

日本体育大学にてバスケットボール部に所属し、運動生理学や機能解剖学を学ぶ。その後、中学校の体育教師にて子どもの成長に合わせたストレッチやトレーニングを考案する。「ビジョンサロン」入社後に「東京ヨガセンター」にてヨガに触れ、独自のヨガビジョンを確立する。老若男女問わずに効果的に行う運動を広めたいという理念を持つ。

### 【コース参加に関するお問い合わせ】

お問い合わせ番号：0120-3636-21

定休日：火・水曜日

担当：塩原、岩本

