



参加無料

2024年 4月 4日(木)・5日(金) 13:30~16:30 (最終入場 16:10)  
6日(土) 9:30~15:30 (最終入場 15:10)

# 桜十字の健康イベント WEEK 健康測定会 & ヨガ・エクササイズ体験!!

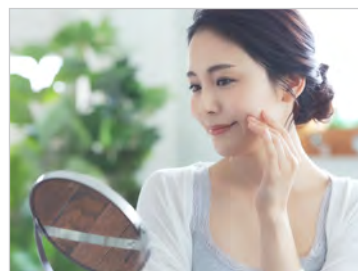
## イベント概要



健康測定&クイズラリー



パーソナルトレーナーによる「簡単エクササイズ」



小顔スクール講師による「顔の若返り体操」

## 内容と詳細

予約不要  
参加無料

### 健康測定&クイズラリー

- クイズをしながらスタート
- 疲労度 / 肌・脳年齢 / 体組成 / 骨密度 / 肺機能 / 握力 / 身長・体重測定
- クイズの答え合わせ

抽選会 (アンケートに答えてもれなく景品が当たる!!)

1等

MRI受診券  
(30,000円相当)



3等

近大マグロ  
ランチ券



2等

疲労回復に!!  
リカバリーウェア



その他

もれなくもらえる  
健康グッズなど

# パーソナルトレーナーによる 「簡単エクササイズ」

2024年

4月4日(木)・6日(土)

参加無料



お申し込みは  
こちらから

## 簡単エクササイズ スケジュール

	内容	定員
第1部 13:00~13:30	自律神経を整える 簡単呼吸エクササイズ	各回 20名
第2部 13:45~14:15	オフィスワーカー必見! 肩こり腰痛エクササイズ	
第3部 14:30~15:00	お悩み解消 エクササイズ!	

<服装> 普段着 ※着替え用のロッカーもございます。



ファーストクラストレーナーズ  
パーソナルトレーナー

堀井 翠

- ・日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー (JSPO-AT)
- ・日本赤十字社認定救急法救急員
- ・日本トレーニング指導者協会トレーニング指導者 (JATI-ATI)
- ・全米スポーツ医学協会公認パフォーマンス向上スペシャリスト (NASM-PES)



ファーストクラストレーナーズ  
パーソナルトレーナー

森 真優香

- ・日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
- ・PHI ピラティス公認 マットI/IIインストラクター
- ・JATI-ATI
- ・健康運動実践指導者

# 小顔スクール講師による 「顔の若返り体操」

2024年

4月5日(金)

参加無料



お申し込みは  
こちらから

## 顔の若返り体操 スケジュール

	内容	定員
第1部 13:45~14:15	顔の若返り体操	各回 15名
第2部 14:30~15:00		

<持ち物> 手鏡とスマートフォン

※お顔の変化を見ていただくため、どちらもお持ち下さい。



小顔スクール講師

30年以上の病院勤務技師が教える  
骨を動かして顔がよく見える小顔術

※「簡単エクササイズ」「顔の若返り体操」は事前申し込み先着順になります。

定員に達しない場合、当日参加も可能です。

※内容は変更になる場合がございます。詳細はHPをご確認ください。



## 桜十字グランフロント大阪クリニック

Sakurajyuji Group

〒530-0011

大阪府大阪市北区大深町3-1 グランフロント大阪北館6階

<アクセス>

JR「大阪」駅 徒歩8分、阪急/阪神「梅田」駅 徒歩8分

## 健康診断・人間ドック

月~金 (※土曜不定期、日祝休)

8:15~11:00 / 13:30~15:15

健康診断・人間ドックの

ご予約受付中 >>

桜十字グランフロント大阪クリニック



協力企業



大阪公立大学



FIRSTCLASSTRAINERS