

# スマイル😊 フィットネス



オンラインゲスト Everybody



肩こり・腰痛の解消  
姿勢改善、全身の血流促進  
気分の17フレッシュ!

インストラクター 千秋

健康で快適な生活文化の提案と提供を目的とした、気軽に、誰もが実施できる  
スポーツメソッドを組み合わせた「エンタメ・笑い要素を取り入れた、新しいフィットネス」

## 2023/3/19 (日)

### 14:00~15:00

#### 全国複数の会場でオンライン同時開催

3つの企業が共同で、健康と笑いの時間を提供

シダックス大新東  
ヒューマンサービス  
株式会社の主催

**SHIDAX**  
未来の子供たちのために



株式会社ティップネスの  
運動コンテンツ



吉本興業株式会社の  
エンターテイメント



YOSHIMOTO 110th

お問い合わせ、お申し込みは、【**チラシ裏面**】をご覧ください

## スマイルフィットネス

体調不良としてあげられる「肩こり」「腰痛」の予防・解消を目的とした運動を基本とし、日常生活での立ち方や、座り方の癖などを知り、肩まわり、腰まわりのストレッチを中心に強化するエクササイズを行います。  
**吉本興業のお笑い芸人さんと一緒に**、たくさん笑って、体を動かして、気分をリフレッシュし、お楽しみいただければ嬉しく思います。

株式会社ティップネス インストラクター 千秋



全国各地の会場で  
スクリーンの中の講師とゲストと一緒に  
お楽しみください！

会場	世田谷区立保健医療福祉総合プラザ(東京都世田谷区松原6-37-10)
申し込み方法	総合案内窓口または、お電話・FAXでお申し込みください
問い合わせ	TEL 03-6379-4301 Fax 03-6379-4305
定員	20名様 (定員になり次第、受付終了)
参加費	無料！
服装・持ち物	動きやすい服装、運動靴、水分補給飲料、タオルなど
注意事項	新型コロナウイルス感染拡大防止に、ご理解とご協力をお願いします

※氏名、電話番号等の申込に際しての個人情報、本イベントのみ使用し、第三者への提供はいたしません。