

ファンクショナルトレーニングのご案内

1. 教室内容・指導方針

体の機能を向上させる為の全身の筋力トレーニングを行ないます。
姿勢保持、歩行等に必要な筋群を全身の連動により強化するため、日常動作の改善にもつながります。
体のコアに意識を向けて、弱い部分を強化し綺麗な姿勢を目指しましょう！

★担当 *担当者については、変更になる場合がありますので、予めご了承ください。
水曜日 船津丸 幸子（フナツマル ユキコ） セントラルスポーツ所属IR

2. クラス概要と練習日時

(参加費は税込)

曜日	対象	時間	月	実施日(予定)	回数	参加費	場所(会場)
水曜日	高校生相当 年齢以上 男女	18:50~19:30	1	13・20・27	11回	6,600	地下2階 小体育室
			2	3・10・17・24			
			3	3・10・17・24			

※ご入金後の返金は致しかねます。予めご了承ください。
※入場時間は基本的に時間通りのご案内となります。

3. 服装と持ち物

- ・動きやすい服装、Tシャツ・短パン・ジャージ等（Gパン・スカート等のご遠慮ください。）
 - ・汗拭きタオル・お飲み物（キャップ付きのペットボトルや水筒をご用意ください。）
- ※裸足または靴下で行います。

4. その他

写真撮影(動画含)はご遠慮願います。

- ・ご入室はご本人様のみとなります。
- ・飲酒をされてのご参加はお断り致します。
- ・入室人数制限のある期間は見学や体験は中止といたします。
- ・**1階、地下2階の更衣室は人数制限を設けております。**
可能な限り、ご自宅で着替えをお済ませの上ご来館下さい。
- ・見学者の入室・体験者の教室参加がございませす。予めご了承ください。
- ・1階、地下2階の更衣室にてお着替えのうえ、**開始時間に合わせて各会場へお越しください。**
- ・教室時間は入場、準備、片づけ、終了挨拶までを含めます。終了後は速やかにご退出願います。
- ・教室終了後にプール・トレーニングエリア等をご使用の場合は利用料が新たに必要となります。
- ・各種ロッカーは100円リターン式となります。取り忘れにご注意願います。
- ・貴重品は自己管理願います。地下1階・1階プール受付には貴重品ロッカーをご用意しております。
- ・お休みされる場合の連絡は不要です。長期的にお休みになる場合にはご連絡願います。
- ・当センター都合によるお休みを除き、振替受講はございません。予めご了承ください。
- ・当施設並びに担当者に重大な過失があった場合を除き、事故・トラブル等の責任は負いかねます。
- ・規約を遵守しマナーを守り、体調等自己判断、自己責任にてご参加願います。特に教室開始時間に遅れた場合には準備運動をしっかりと行ったうえ、ご参加ください。

***妊娠されている方は、医師の承諾後、当センター所定参加同意書にご記入のうえ、ご参加願います。**

次回の募集告知は2月中旬を予定しております。後日改めてご案内申し上げます。(HP、チラシ等にてお確かめください。)

SUBARU総合スポーツセンター
TEL 0422-45-1113

※ご応募方法や注意事項が案内チラシに記載されていますので、必ずご確認のうえお申込ください。