

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運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。
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 | 7 | 7・14・21・28 | 11回 | 6,600 | 小体育室 |
| | | | 8 | 11・18・25 | | | |
| | | | 9 | 1・8・15・22 | | | |

※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)※ジーパン・スカート等のご遠慮ください。
- ・室内履き・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。)
- ・入館時、運動時にはマスクを必ず着用してください。
飛沫防止効果を考慮し、マスクやフェイスカバー等の「鼻や口を隙間なく覆うもの」のみ着用とし、
フェイスシールドやマウスシールドの着用はご遠慮いただきますようお願いいたします。

施設利用ルールはこちら

講座申込はこちら

教室チラシはこちら



次回の募集告知は8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。