

# ファイティングコアのご案内

## 1. 教室内容・指導方針

「格闘動作」と「コアトレ(体幹トレーニング)」融合させたプログラムです。

「格闘動作」で有酸素・敏捷性・バランス力を、「コアパート」で筋力・体幹の使い方、バランス力を養います。

「動」と「静」をサーキット形式で融合させ、よりしなやかで動きやすい体を手に入れましょう！

対象:(1) 引き締まったカラダを手に入れたい方。

(2) 体幹部の強化をしたい方。

(3) 汗をたっぷりかいて達成感を味わいたい方。

\*会場の都合により、(日)のみ裸足でレッスンをを行います。そのため、通常よりも強度が低くなりますので、ご了承ください。

★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。

火・日曜日 平本 恵理 (ヒラモト エリ)

金曜日 遠藤 弘治 (エンドウ コウジ)

## 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)
火曜日	高校生相当 年齢以上 男女	20:00~20:50	7	6・13・20・27	11回	8,200	武道場1 (畳なし)
			8	10・17・24・31			
			9	7・14・21			
金曜日		12:10~13:00	7	9・16・30			
			8	6・13・20・27			
			9	3・10・17・24			
日曜日		10:30~11:20	7	25	8回	6,000	【7/25】 サブアリーナ 【8月・9月】 小体育室
			8	8・15・22・29			
			9	5・12・26			

※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。