

腰痛・膝痛予防体操のご案内

1. 教室内容・指導方針

簡単な体操で血行を良くし、腰痛・膝痛にならないように予防していきましょう。
特に普段、運動不足を感じていらっしゃる方におすすめです。



★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。

本田 久美子 (ホンダ クミコ) 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	10:40~11:30	7	7・21	11回	8,200	【7/7・21・8/4】 サブアリーナ 【8/11・18・25・9月】 小体育室
			8	4・11・18・25			
			9	1・8・15・22・29			

※ご入金後の返金は、いたしかねます。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。