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）」を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。

★担当 ＊担当者については、変更になる場合がありますので、予めご了承願います。

金曜日　遠藤 弘治 （エンドウ コウジ）　セントラルスポーツ所属IR
日曜日　平本 恵理 （ヒラモト エリ）　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）
金曜日	高校生相当年齢以上男女	12:10～13:00	10	8・15・22・29	10回	7,500	武道場1（畳なし）
			11	5・19・26			
			12	3・10・17			
日曜日		10:30～11:20	10	3・31	6回	4,500	【10/3・11月・12/19】武道場2（畳あり） 【10/31・12/5】小体育室
			11	7・21			
			12	5・19			

※ご入金後の返金は致しかねます。予めご了承願います。
※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・スカート等はご遠慮ください。
・室内履き （日曜日の武道場2畳ありの日程は裸足で行います）
・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11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。