姿勢改善コンディショニングのご案内

1. 教室内容・指導方針

日常生活で歪みがちな姿勢を、簡単なエクササイズと筋力トレーニングで修正することで、本来の自然な姿勢を取り戻すプログラムです。また、「ストレッチポール」を使用し、日常生活で起こる筋肉の緊張をやわらげていきます。
ご自身の姿勢が気になる方、姿勢が原因での肩こりにお悩みの方！一緒にキレイな姿勢を作ってみませんか？

○ こんな方におすすめ

1） 楽に動けるようになりたい方
2） キレイなスタイルを手に入れたい方
3） 若々しさを保ちたい方

★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。

高橋 磨美　（タカハシ マミ）　セントラルスポーツ所属 IR

2. クラス概要と練習日時

（受講料は税込）

曜日	対象	時間	月	実施日（予定）	回数	受講料	場所（会場）
金曜日	高校生相当年齢以上男女	19:50～20:50	7	8・15・22・29	10回	9,000	小体育室
			8	5・19・26			
			9	2・9・16			

※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。
・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。