

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。

★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。

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

(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)
土曜日	高校生相当 年齢以上 男女	16:20～17:10	10	15・22・29	6回	4,500	体育室
			11	5			
			12	10・17			

※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。