

# 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。

水曜日 黒岩 嘉斐 (クロイワ カイ) セントラルスポーツ所属 IR

金曜日 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)
水曜日	高校生相当 年齢以上 男女	14:00~15:00	1	11・18・25	11回	9,800	武道場1 (畳なし)
			2	1・8・15・22			
			3	1・8・15・22			
金曜日	高校生相当 年齢以上 男女	19:50~20:50	1	13・20・27	11回	9,800	小体育室
			2	3・10・17・24			
			3	3・10・17・24			

※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・スカート等のご遠慮ください。
- ・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2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。