

骨格リセットのご案内

1. 教室内容・指導方針

筋肉ではなく骨格にフォーカスし、体の土台となる骨格構造を立て直します。
呼吸は意識せずに体をねじる・丸めるなどの動きで骨を正しい位置に戻します。
ストレッチポールを使用した筋膜リリースも行います。
地球の重力を味方に、機能的で美しいBodyを手に入れましょう！



★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。
船津丸 幸子 （フナツマル ユキコ） 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	18:50～19:40	10	11・18・25	11回	8,600	小体育室
			11	1・8・15・22・29			
			12	6・13・20			
木曜日	高校生相当 年齢以上 男女	13:20～14:10	10	12・19・26	10回	7,900	武道場1 (畳なし)
			11	2・9・16・30			
			12	7・14・21			

※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。
- ・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。)

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。