

# ファンクショナルコンディショニング

## 1. 教室内容・指導方針 <強度 ★☆☆>

インナーマッスルを中心に刺激し、カラダの動きを調整します。  
柔軟性の低下や筋肉のコリ、張りを感じている方にオススメです。



★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。

水曜日 水野 あかね (ミズノ アカネ) 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)        |
|-----|---------------------|-------------|---|------------|-----|-------|---------------|
| 火曜日 | 高校生相当<br>年齢以上<br>男女 | 14:30~15:10 | 4 | 9・16・23    | 10回 | 6,300 | 武道場1<br>(畳なし) |
|     |                     |             | 5 | 7・14・21・28 |     |       |               |
|     |                     |             | 6 | 11・18・25   |     |       |               |

※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。)

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5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。