

# 腰痛・膝痛予防体操

## 1. 教室内容・指導方針 <強度 ★☆☆>

簡単な体操で血行を良くし、腰痛・膝痛にならないように予防していきましょう。  
特に普段、運動不足を感じていらっしゃる方におすすめです。



★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)
水曜日	高校生相当 年齢以上 男女	10:40~11:30	4	10・17・24	11回	8,600	小体育室
			5	8・15・22・29			
			6	5・12・19・26			

※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。