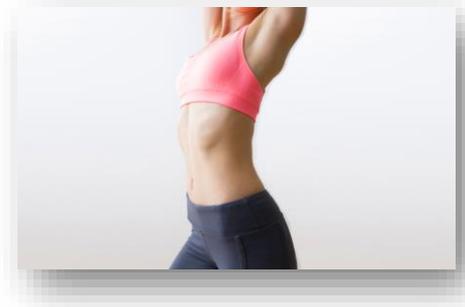


骨格リセット

1. 教室内容・指導方針 <強度 ★☆☆>

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。
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	18:40~19:30	7	10・17・24・31	11回	8,600	体育室
			8	7・14・21・28			
			9	4・11・18			
木曜日	高校生相当 年齢以上 男女	13:20~14:10	7	11・18・25	11回	8,600	武道場1 (畳なし)
			8	1・8・15・22・29			
			9	5・12・19			

※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・スカート等はお遠慮ください。
- ・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



2024年第2期

次回の募集告知は8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。