

姿勢改善コンディショニング

1. 教室内容・指導方針 <強度 ★★★>

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、予めご了承ください。

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)
金曜日	高校生相当 年齢以上 男女	19:55~20:55	7	12・19・26	11回	10,300	軽体操室
			8	2・9・16・23・30			
			9	6・13・20			

※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

TEL0422-45-1113

※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。