【2026年度　第4期】

# 骨盤調整ストレッチ



## 1. 教室内容・指導方針　　<強度　★☆☆><難度　★★☆>

骨盤を中心に、骨の位置を正しい場所に戻せるようなストレッチと筋力トレーニングを行います。
骨の位置がズレると太ってしまったり、身体のトラブルの原因にもなります。
日々の生活でどんどんズレてしまう骨をセルフケアで戻せるようにします。
膝や腰の痛みの改善も期待できます。

**★担当**　　*担当者については、変更になる場合がありますので、予めご了承願います。



YOKO（ようこ）
セントラルスポーツ所属IR

お客様の声
苦手な柔軟やストレッチを学ぶことで、身体の歪みを実感しました。

## 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 | 高校生相当年齢以上 | 11:55～12:55 | 1 | 5・12・19・26 | 10回 | 10,000 | 武道場1（畳なし） |
| | | | 2 | 2・9・16 | | | |
| | | | 3 | 2・9・16 | | | |
| 水曜日 | 高校生相当年齢以上 | 9:30～10:30 | 1 | 6・13・20・27 | 11回 | 11,000 | 小体育室 |
| | | | 2 | 3・10・17・24 | | | |
| | | | 3 | 3・10・17 | | | |

**◎ 記載している時間は、入場・出欠確認・準備・整理運動・退場等含めた時間です。**
**◎ ご入金後の返金はいたしかねます。予めご了承願います。**

## 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。）

## 4. スポーツ教室の参加について

| | |
|---|---|
| 4期（1月～3月実施）申込 | 応募受付期間 11月14日(土)～27日(金)必着<br>「三鷹中央防災公園・元気創造プラザ講座申込システム」又は「往復はがき」にてご応募ください。<br>※ご応募方法や申込に関する注意事項が案内チラシ、及びHPに記載されていますので、ご確認ください。 |
| 見学 | 事前予約不要です。教室開始時間前に会場にて担当インストラクターへ直接お声がけください。 |
| 体験 | お電話もしくは、地下1階運動施設事務室にてお申込み下さい。1,200円(税込)/1回<br>当日、地下1階運動施設事務室にて申込書のご記入と体験料のお支払いをお願いいたします。<br>※定員に達した教室につきましては、体験できませんので予めご了承ください。 |
| 途中参加 | 定員に達していない教室は、途中参加を承ります。各教室の空き状況はお問い合わせください。<br>※定員に達した教室につきましては、途中参加できませんので予めご了承ください。 |
| 2027年度第1期 | 2027年度第1期(4月～6月実施)募集告知は2月中旬を予定しています。HP・チラシにてお確かめください。 |
| その他 | 右側QRコードより、「スポーツ教室参加の注意事項」を必ずご確認ください。 |

スポーツ教室参加の**注意事項**

SUBARU総合スポーツセンター　TEL　0422-45-1113