

『短期講座』ご案内

美しい姿勢と機能的に動けるカラダづくり

講座名 美Bodyをつくる体幹トレーニング



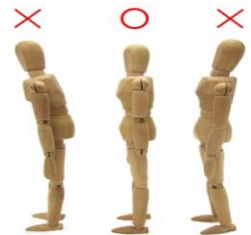
マシンを使わず、自重運動で体幹力アップ！

自重を使った運動や、正しく行う呼吸で体幹力をあげましょう！
自分のカラダを上手くコントロールすることができるようになると
背筋の伸びた美しい、自然な姿勢を手に入れるとともに
肩こりや首こり、背中痛も改善していくことができるでしょう！

日程 11月15日～12月20日 毎週水曜日 全6回

※ 諸般の事情により日程が変更する場合があります

場所・時間 1F ホール 18:30～19:15 (45分)
※受付時間 講座開始10分前



参加費 全6回コース 4,800円

定員 15名 ※入金先着順で定員に達したら受付終了とさせていただきます。

対象者 医師から運動制限をされていない高校生以上の女性の方

準備物 トレーニングウェア・水分補給用飲み物・運動靴(土足)でお越しください
汗拭きタオル・ヨガマット(バスタオル)他

注意事項

- 短期講座をお休みした場合の振替・払い戻しはできません。
- 出席確認のため、1F屋内運動室にお越しいただくようご協力下さい
- 体調についての間診・同意書をご提出ください。(必須)
- 講座会場は「1F ホール」となります。更衣室がございませんので動きやすい服装でお越し頂きますようご理解、ご協力を宜しくお願い致します。
- 短期講座の受付開始時間は、講座開始10分前からとなります。お間違いの無いようにお越し下さい。

参加申込書

参加講座名	美Bodyをつくる体幹トレーニング ～メリハリボディづくり～ (2023.11-12月)		
ふりがな 名前		性別 男・女	
住所			
連絡先	自宅	年齢	
	携帯	歳	

領収金額	領収日	受付者
¥4,800—		