

健康な身体作りを目指そう！！

カラダバランス教室

第Ⅰ期

コアバランス トレーニング



ストレッチポールなどを使用して気軽に実施出来る体幹トレーニングです!!

第Ⅱ期

ナイトストレッチ



柔軟性や基礎能力を高める簡単なリラクゼーショントレーニングです!!

第Ⅲ期

シェイプアップ



有酸素運動、簡単な筋力トレーニングを行います。美しい身体作りを目指そう!!

日 程

11/25・12/2
12/9・12/16

1/20・1/27
2/3・2/10

2/17・2/24
3/3・3/10

※ 隔 週 月 曜 日 実 施 で す

- | | |
|-------------|---|
| ● 時 間 | ● 18:30~19:30(1H) |
| ● 料 金 | ● 各期¥2,000(税込)※保険料等込 4回1クール
※料金は各期の初回日に現金にてお支払い頂きます。 |
| ● 対 象 ・ 定 員 | ● 一般 ・ 各期30名 |
| ● 講 師 | ● ミズノスポーツ塾インストラクター
上花輪からだ研究所 上花輪 聡 |
| ● 申 込 み | ● 下記連絡先へお電話、又は窓口までお越し下さい。 |
| ● 受 付 期 間 | ● 10/1(火)~ ※定員達し次第募集終了 |
| ● 主 催 | ● エービーエム・吾妻スポーツ共同企業体 |
| ● 協 力 | ● ミズノスポーツサービス株式会社 |

指定管理者：エービーエム・吾妻スポーツ共同企業体
米沢市営体育館 〒992-0012 米沢市金池三丁目1-62
TEL/FAX 0238-23-0664 (申込・問合せ先)