

11月・12月 夜トシ 予定表



それぞれのテーマに沿って行うトレーニングです。ワンコインで受講できます！！

月	日	曜日	時間	テーマ
11	10	(金)	19:30~20:30	<p>全身ダンベルトレーニング！</p> <p>筋肉をつけて代謝アップを狙います。 軽い重さから始められます！</p>
	24	(金)	19:30~20:30	<p>ストレッチポールエクササイズ①基本の動き</p> <p>ストレッチポールの基本を押さえ、 自分の身体の状態を確認しましょう。</p>
12	1	(金)	19:30~20:30	<p>お家でできるトレーニング&ストレッチ</p> <p>覚えたことをご自宅で継続してできる内容です。 ご自宅やジムなどで運動を始めたい方にお勧めです。</p>
	15	(金)	19:30~20:30	<p>ストレッチポールエクササイズ②応用の動き</p> <p>体幹や呼吸を意識しながら動きます。 ストレッチポールの様々な使い方を覚えましょう。</p>

対象・定員・参加料	18歳以上・1回20名・1回500円（保険料含む）
場所	武道室（2F）
持ち物	運動用ウェア・室内用シューズ・汗ふき用タオル・水分補給用飲料（ふた付きのもの）
講師	西体育館スポーツ指導員

～申込方法～

開催日直前の**火・水曜日**にお電話でのお申込み

※受付時間 9:00~19:00（☎:092-882-5144）

※定員に満たない場合は、当日まで受付しております！お気軽に、お問合せください！

