

筋トレ

ストレッチ

体幹トレ

動けるカラダへ

コンディショニングトレーニング Conditioning Training

カラダが硬い・動かしにくい・すぐ疲れてしまう…

筋力トレーニング、ストレッチ、体幹トレーニングを組み合わせた教室です。
筋力トレーニングで筋力、ストレッチで柔軟性、体幹トレーニングで体幹力
を身につけ【動けるカラダ】を目指しましょう！

担当指導員：吉井



期間	2024年11月8日～2025年1月31日 毎週金曜日全12回 ※初回（11/8 金）と最終回（1/31 金）のみ効果測定をおこないます ※1月3日は休講です
時間	18時45分～19時30分（45分間）
場所	研修室
対象	成人
定員	先着10名/回 定員になり次第受付終了
受講料	7,000円/12回
持ち物	室内シューズ、飲み物、タオル ※動きやすい格好でお越しください
申込期間	10月25日（金）12:00から各回前日19:00まで
申込方法	施設受付設置の申込用紙に必要事項を記入のうえ、受講料をお支払いください ※次のキャンセル料をお支払いいただくことで申込みをキャンセルすることができます 受講日3日前～前日までは受講料の半額、初回受講日以降は受講料の全額

定員に空きがあれば

1回受講もできます！

700円/回



公益財団法人体力づくり指導協会

袖ヶ浦市三ツ作 1862-12 www.tairyoku.or.jp/

袖ヶ浦健康づくり支援センター

TEL.0438-64-3200



D-2410HF-0044