



# コンディショニング & トレーニングミニ講座



骨格と筋肉を整えて、脂肪が燃えるカラダをつくる



## 【第1部】美しい姿勢をつくる

ストレッチポール等を使用した姿勢改善プログラム

- ◎日程 ①1/10 (金) ②1/17 (金) ③1/24 (金)
- ◎種目 コアコンディショニング (ベーシックセブン、ひめトレ<sup>®</sup>等)
- ◎時間 19:00~19:45 (45分) 【12/3 (火) 10時~受付開始】
- ◎担当 山崎亜弥 (JCCA ベーシックインストラクター・JCCA ひめトレ<sup>®</sup>インストラクター)



## 【第2部】疲れにくい体をつくる

からだ一つでできるお手軽プログラム

- ◎日程 ①1/31 (金) ②2/7 (金) ③2/14 (金)
- ◎種目 フットコンディショニング、膝股関節コンディショニング等
- ◎時間 19:00~19:45 (45分) 【12/24 (火) 10時~受付開始】
- ◎担当 前典宏 (NCA コンディショニングインストラクター、健康運動指導士)

## 【第3部】脂肪を燃やす

みんなで楽しく脂肪燃焼!

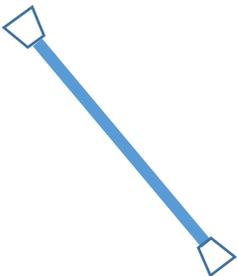
- ◎日程 ①2/21 (金) ②2/28 (金) ③3/7 (金)
- ◎種目 有酸素運動と筋力運動を組み合わせたサーキットトレーニング
- ◎時間 19:00~19:50 (50分) 【1/21 (火) 10時~受付開始】
- ◎担当 佐藤大輔 (JCCA アドバンストレーナー)



## 【第4部】肩の動きをスムーズに

棒状のツールを使用した最新のプログラム

- ◎日程 ①3/12 (水) ②3/19 (水) ③3/26 (水)
  - ◎種目 アシスティック<sup>®</sup>ストレッチの体験
  - ◎時間 19:00~19:45 (45分) 【2/11 (火) 10時~受付開始】
  - ◎担当 前典宏・佐藤大輔 (JCCA アシスティックコーチ<sup>®</sup>ベーシック)
- ※お1人様、いずれか1日のみの申し込みとさせていただきます



### 各講座共通事項

- ◎対象 成人男女
- ◎定員 <第1部~第3部> 12名 <第4部> 5名 ※各先着順
- ◎場所 スター武道館または会議室
- ◎申込先 佐呂間町武道館・温水プール「スター」2-2261  
※お電話またはスター受付にてお申込みください
- ◎料金 施設使用料として1日あたり100円

