



# 一生動ける体へ

# この冬、チェンジ!

## 「コンディショニング&トレーニング」ミニ講座のお知らせ

### ★筋肉と骨格を整える①

ストレッチポール使用プログラムで  
体の変化を感じてください!

#### <コンディショニング編Ⅰ>

- ◆1/10(水) 骨盤コンディショニング (股関節の動きをスムーズに)
  - ◆1/17(水) 胸郭コンディショニング (呼吸しやすいからだへ)
  - ◆1/24(水) 骨盤底筋コンディショニング (美しい姿勢をつくる)
- ◎時間 19:00~19:45 (45分) 【12/5 (火) 10時~受付開始】  
◎担当 山崎亜弥 (JCGA ベーシックインストラクター・JCGA ひめトレインストラクター)

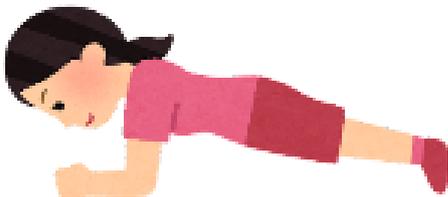


### ★筋肉と骨格を整える②

からだ一つでできる  
お手軽プログラム

#### <コンディショニング編Ⅱ>

- ◆1/31(水) フットコンディショニング (足を整え歩きやすく)
  - ◆2/7(水) 膝股関節コンディショニング (O脚改善で美脚をつくる)
  - ◆2/14(水) センターコンディショニング (体幹刺激で動けるからだへ)
- ◎時間 19:00~19:45 (45分) 【12/26 (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)



### ★しっかり脂肪燃焼!

みんなでやれば  
キツイ運動が楽  
くなる!

#### <総合トレーニング編>

- ◆2/21(水) 脂肪燃焼サーキット① (筋トレ+有酸素) <入門編>
  - ◆2/28(水) 脂肪燃焼サーキット② (筋トレ+有酸素) <初級編>
  - ◆3/6(水) 脂肪燃焼サーキット③ (筋トレ+有酸素) <中級編>
- ◎時間 19:00~19:50 (50分) 【1/23 (火) 10時~受付開始】  
◎担当 佐藤大輔 (JCGA ベーシックインストラクター・JCGA アドバンストレーナー)



#### <<各講座共通事項>>

- ◎対象 成人男女
- ◎定員 各講座12名(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

