

自分の身体を知ろう! ~'自分健究' ~

参加者募集中!!

プレミアムフィットネスタイム INワトワセンター南陽



健康楽校の「回数券」をお持ちの方は、参加費が「無料」のプログラムです!

とき

2012年10月30日(火) 13:00~14:30

ところ

ワトワセンター南陽

講師名

上花輪 聡
(かみはなわ さとし)

所属: 上花輪からだ研究所

- カイロプラクティック
- トレーニング・ストレッチ
- 整体

- ・パーソナルトレーナー取得
- ・プロスポーツ選手やタレント・モデルなどのソフトカイロ、整体、ストレッチ、トレーニングを指導
- ・米沢中央高等学校男子バスケットボール部のフィジカルトレーナー就任

内容

■13:00~13:30 ■ セミナー
※人体模型を使用して、分かりやすく説明します!

- ①背骨・骨盤のゆがみ解消について
- ②姿勢の改善について
- ③柔軟性の向上について
- ④質問コーナー



■13:30~14:30 ■ トレーニング
バランスボール・ストレッチボールを使用して、自宅では出来ないトレーニングを実施します!



参加対象

一般成人

募集定員

先着10名

参加費

¥500(税込) ※回数券お持ちの方は無料

受付

ワトワセンター南陽(0238-47-6445)
〒992-0472 山形県南陽市宮内4526-1
※お電話又はワトワセンター南陽受付窓口までお問合せ下さい。
※毎週月曜日は休館日となっております。

持ち物

筆記用具(セミナーで使用)・タオル(トレーニングで使用)

主催

ワトワセンター南陽 指定管理者 株式会社エービーエム

協力

・株式会社吾妻スポーツ ・ミス/スポーツサービス株式会社

お問い合わせ
お申し込み先

ワトワセンター南陽 TEL0238-47-6445 FAX0238-49-7161