

自分の足型を意識してトレーニングしよう!



プレミアムフィットネスタイム

参加者募集中!! 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

2015年7月31日(金) 19:30~20:45

ところ

ワトワセンター南陽

講師名

講師：上花輪 聡
(かみはなわ さとし)

- ・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

足型担当：阿部 友治
(あべ ともはる)

- ・ミズノスポーツサービス(株)所属
- ・ミズノフットウエアアドバイザー

内容

■19:30~19:40■

足型測定器を使用して、足型を測定します。足のサイズ・幅などご自分の足の「性格」を知る事が出来ます。

■19:40~20:35■

測定した足型の結果の説明を行います。その後、正しい姿勢で歩く為に必要な体操・トレーニングをバランスクッション等を使用しながら実施していきます。

■20:35~20:45

実際に正しいフォームで歩いてみよう! 歩く時の姿勢・足の運び方などを講師が説明し学びます。

参加対象

一般成人

募集定員

先着20名

参加費

¥510(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

動きやすい格好・タオル・ドリンクなどお持ち下さい。

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 ・ミズノ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