

足型測定会実施！



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

会員様（通学カード・定期カードお持ちの方）は「無料」のプログラムです！

とき

2018年10月31日(水) 10:00~11:15

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ト、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㈱所属
- ・ミズノフットウエアアドバイザー

内容

■10:00~10:10■

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。

■10:10~11:00■

バランスに特化した簡単なトレーニングを実施します！バランスボールやクッションを使用しながらバランス向上を目指します！

■11:00~11:15

足型測定の結果を説明します。個々の足型に対するアドバイス、トレーニング方法などを学びます！

参加対象

一般成人

募集定員

先着20名

参加費

無料(会員様から紹介された方も無料♪)

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