

体幹トレーニング

教室

猫背 & O脚を治そう

対象 15歳以上の男女 定員 15名
日時 開始 平成27年9月5日(土)～全20回
毎週土曜日 18:30～19:50(80分間)

初回無料!

教室参加費 1回800円 *特定非営利活動法人 K-Friends 会員 入会必須
年会費 4,000円+ (安全保険 1,850円*65歳以上 1,000円可)

会場 勝浦町民体育館 準備 体育館シューズ・タオル・水筒等

内容 体幹を強化すると安定した筋力バランスが身に付き、スポーツ能力向上や老化防止が期待出来ます。
姿勢改善すると筋力アップに、つながります。

講師 永久 雷太 (ストレングストレーナー)

スケジュール

- 第1回 9月5日 姿勢チェックと筋力測定(無料)
- 第2回～ 体幹トレーニング
- 第11回 中間姿勢チェックと筋力測定
- 第12回～ 体幹トレーニング
- 第20回 最終成果チェック



改善前



改善後

お問い合わせ・申し込み先

〒771-4307

特定非営利活動法人

勝浦郡勝浦町大字三溪字古川 1-1 勝浦町民体育館内

K-Friends

電話・FAX 0885-42-3671 IP 050-3438-8305

午前8時30分～午後7時 第4火曜日休館

*この教室開催にあたり、一般財団法人徳島県スポーツ振興財団が、徳島県地域活力創出「とくしまモデル」交付金を活用して支援しております。

*個人情報は、このイベント以外の目的には、使用しません。

-----切り取り-----

ふりがな		生年月日
氏名	(男・女)	T・S・H 年 月 日 歳
住所	〒	連絡先携帯番号