

体幹トレーニング&ストレッチ講座

オービックスーガールズで取り入れている体幹トレーニングとストレッチの講座です。ご参加者の状態や段階に応じて、適度な方法をお伝えします。ほとんど体を動かしていないという方も、大歓迎です。お気軽にご参加ください。

開催日・場所・定員

4/20 (水) 18:00~19:00

5/18 (水) 18:00~19:00

6/15 (水) 18:00~19:00

場所：習志野商工会議所 会館3F (津田沼) 定員：20名 (各回)

講座の内容／特徴

現代人があまりしなくなった動作＝「本来必要なのに『非日常』となってしまっている4つの動き」を中心に、体を動かします。世の中が便利になるにつれて、人間は体を動かさなくなってきたと言われております。運動機能向上には必要不可欠な基本動作であるにもかかわらず、非日常的になっている動作を、本講座では体験していただきます。



料金

500円/1回

*各回とも、内容は同じです。1回のみでも、連続の受講でも、歓迎いたします。

持ち物

運動のできる服装で、飲み物をご持参ください。

対象

性別、年齢問わず、大人の方。

主催

一般社団法人オービックスーガールズ習志野スポーツクラブ

共催

習志野商工会議所

お申込み

事前予約制です

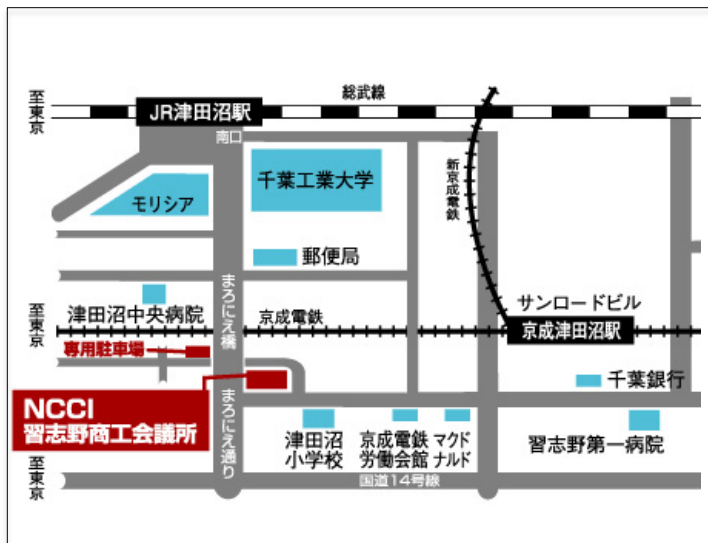
■電子メールの場合：希望日時、お名前、会社名、電話番号を明記のうえ、下記アドレス宛に送信ください。

kenko@obicseagulls-narashino-sc.or.jp

■FAXの場合：裏面の申込欄へご記入のうえ、047-452-2226 宛てにお送りください。

*お電話によるお問い合わせ Tel 047-454-7571(平日10~17時)

■ 習志野商工会議所 地図 (津田沼4-11-14)



【FAXによるお申込み欄】

体幹トレーニング & ストレッチ講座

ご希望の日程に○をつけてください。

1. 4月20日(水) 18:00～19:00 習志野商工会議所
2. 5月18日(水) 18:00～19:00 習志野商工会議所
3. 6月15日(水) 18:00～19:00 習志野商工会議所

御社名 :

お名前 :

電話番号 :

Email address :



FAX: 047-452-2226