

コアトレーニング&セルフマッサージ 開催要項

身体の深層筋（コアマッスル）への意識を深め体幹部の強化と柔軟性のバランスを整えます。姿勢の歪みを正し、美しい姿勢を目指します。

コアトレーニングの後は、ストレッチポールを使ってマッサージを行う事で「筋膜リリース効果」が期待できます！！コリの解消や関節の可動域を広げて身体も心もリフレッシュ★

- 1 日程 **5月10日～6月28日【毎週木曜日 全8回】**
- 2 時間 **10:00～11:00**
会場 恵庭市総合体育館／研修室（2F）
- 3 参加料 **4,000円／8回（保険料込み）**
※ 参加料は抽選結果発表後、**4月18日～27日まで（平日9:00～17:00）**に総合体育館受付窓口にて納入手続きをお願いいたします。**期間内までに納入手続きがない場合「キャンセル扱い」といたします。**納入手続きの際、追加情報や健康チェック等の必要事項を記入していただきます。
- 4 定員 **20名**（最少催行人数10名） ※応募多数の場合は自動抽選
※ 最少催行人数に達しない場合は中止とさせていただきます。
- 5 持ち物 運動のできる服装、タオル、飲み物、ストレッチポール（できればご持参ください）
- 6 講師 Jcca日本コアコンディショニング協会認定インストラクター
竹内 世津子先生
- 7 申込み 体育協会ホームページ内、特設申込フォーム又は総合体育館窓口にてお申込みください。**【受付期間】4月4日（水）9時～16日（月）**
※ 抽選結果は、4月17日（火）13時以降にホームページにて発表します。
- 8 注意事項
 - ・キャンセルによる受講料の払戻はいたしかねます。
 - ・開催中、ホームページ等に掲載するためのレッスン風景を撮影させていただきますので、ご了承ください。
 - ・個人情報につきましては、当該教室以外に使用することはございません。
 - ・健康管理に十分に注意し、当日身体の調子が悪い方はご遠慮ください。
 - ・参加者全員を対象に傷害保険適用範囲内で対応いたします。



←こちらのQRコードを読み取ると、体育協会ホームページへ移動します。

【お問い合わせ】NPO法人恵庭市体育協会 TEL：21-9900（月～金/9:00～17:00）

恵庭市体育協会

検索

【URL】<http://www.eniwa-taikyo.com/>