

まるまるボディケア



草薙まつり

10月6日(土) 今年も大山先生が来るううう～!

場所: ①②③屋内運動場 ④⑤硬式野球場大会議室

①目覚めのユルユル体操 10:00～10:30(30分間)

定員: 60名

内容: マットを使い、からだを楽にできるお家でできるユルユル体操

②快汗・楽ちんエアロ 10:40～11:20(40分間)

定員: 60名

内容: 音楽に合わせて動きましょう! からだが軽くなるよ!

③からだすっきりエクササイズ 11:30～12:00(30分間)

定員: 60名

内容: 簡単なエクササイズで、からだが温まり筋肉が柔らかくなります!

④ステップを始めた人のステップ入門 14:00～14:30(30分間)

定員: 19名

内容: 初めての人でも大丈夫! ステップは足腰を強くしてくれます!
そんなステップはじめてみませんか?

⑤からだ、げんき講座 14:40～15:30(50分間)

定員: 30名

内容: 本当の健康のために何が必要で、どんな運動をしたら良いのか…聞きに来てください!

参加費
無料



- 草創塾 代表
- フィットネスクラブ東京ドームスタジオアドバイザー
- リーボックジャパン インストラクター
- 日本コアコンディショニング協会マスタートレーナー
- 90、91、93年IDEAプレゼンター
- 厚生労働省認定産業カウンセラー
- 生活習慣病予防士
- 心理相談員
- アロマセラピーアドバイザー
- BASIピラテスマットワーク認定インストラクター

9月13日(木) 10時～受付開始 受付場所: 硬式野球場窓口

定員になり次第、受付終了

対象: 高校生以上の方

- ①～⑤ まとめての申込みも可能です。ご希望の方は窓口でご相談ください。
当日、駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。