

今年もやります！
大人気講座

石鉢ふれあい交流館講座

ファンクショナルトレーニング

ファンクショナルトレーニングとは？ポイントは4つのキーワード！

① シェイプアップ

動作に必要な筋肉の使用→お腹周りやお尻周りが引き締まる→シェイプアップ！

② 姿勢のゆがみの改善

機能的な動きを身につける→身体のバランスが整う→姿勢のゆがみを改善！

③ 怪我の予防

関節や筋肉にかかる負担が軽減→怪我の予防！

④ 肩こりや腰痛の予防

全身の血流の改善→肩こりや腰痛が起こりにくくなる！

一緒に！楽しくからだづくりしませんか？

● 開催日 ●

申込締切: 5/16

5/19、5/26、6/2、6/9、6/16

日曜日 計 5 回



講座時間：13時30分～14時30分

募集定員：20名程度

講師：小西池 郁子 氏（介護予防運動指導員/健康運動実践指導員）

持ち物：ヨガマット、汗拭きタオル、水分補給用飲料水

参加料：120円（5回分保険料として）

※お申込み時にお支払いください。お電話でお申込みの場合は5/16までにお支払いください。申込締切後のキャンセルはご返金できませんのでご了承ください。

《 お申込み・お問い合わせ 石鉢ふれあい交流館:0178-80-1671 担当:高橋 》