

女性のための 体幹トレーニング教室

開催要項

- 講座名：女性のための体幹トレーニング教室
- 主催：鹿児島アリーナ
- 目的：姿勢チェックとバランスチェックで今のご自分を知っていただき、体幹の大切さと体幹を活かした体軸を鍛えるところまで分かりやすく解説いたします。
最後は体幹を活かした簡単なボクササイズを行い楽しくシェイプアップしましょう！
- 日時：平成29年9月21日（木） 14:00 - 15:30（受付 13:30-）
- 場所：鹿児島アリーナ内 武道場 I
- 内容：体幹を活かした、効果的なトレーニング
- 対象：高校生以上の女性
- 定員：30名（申込み順）
- 講師：岩元 一志
- 受講料：無料 ※車でお越しの方は
駐車場代 300円 必要となります。
- ご用意下さい：運動しやすい服装（ジャージ、Tシャツ等）
室内シューズ・タオル
- 申込方法：開催要項をご確認の上、別紙申込用紙に、必要事項を記入し、
当施設窓口へ直接申し込いただくか、お電話にて申し込んでください。



岩元 一志

アーバンウエルネスクラブ エルグ
/健康運動指導士

申込み期間：平成29年9月7日（木） - 平成29年9月20日（水）まで

お電話での受付時間：10:00 - 17:00

（定員に達し次第、締め切ります。）

- お問い合わせ
鹿児島アリーナ体幹トレーニング教室係りまで 8:30 - 21:00（駐車場:8:30 - 21:00）
〒890-0023 鹿児島市永吉1丁目30番1号 TEL.099-258-4650
指定管理者 株式会社ニチガスクリエート・株式会社ビルメン鹿児島 共同企業体

キリトリ線

女性のための
体幹トレーニング教室

平成 年 月 日

参加申込書

シメイ
氏名： _____ 生年月日： 大・昭 _____ 年 月 日

ご住所： _____ 年齢 _____ 歳
お電話番号： _____ お車の利用： 有 ・ 無