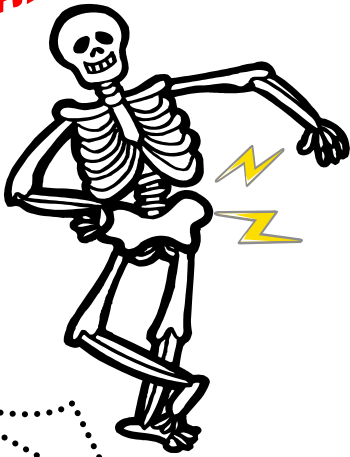


# アクアブルー多摩ミニスポーツホール 1月～3月の特別プログラム教室

毎週日曜日

その痛みの原因は  
骨盤の歪みかもしれません！

## 骨盤ストレッチ



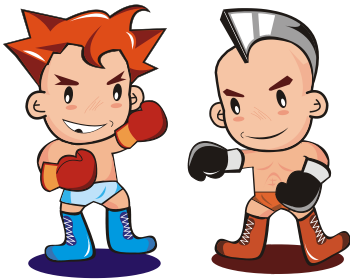
骨盤の歪みは、日常生活の癖やスポーツの動きなどによって、どなたにも生じるものです。その蓄積が体調不良や、各部の痛みの原因にもなります。

骨盤(ペルビク)ストレッチとは、骨盤を取り囲むインナーマッスルに着目したトレーニングです。腰痛、肩こりでお悩みの方、ぽっこりお腹が気になる方など、ぜひお試しください！(痛みの激しい方、通院中の方はご相談ください)

- ◆ 日程：H 24年1月15日～3月18日(全10回)
- ◆ 時間：14:30～15:30(60分間)
- ◆ 参加料：4,500円(全10回分)、または1回 500円
- ◆ 定員：30名(先着順)
- ◆ 持ち物：運動のできる服装、タオル、飲み物等(靴は要りません)
- ◆ 講師：井上 清美(ペルビクストレッチインストラクター)

毎週日曜日

## チャンピオンの ボクシングエクササイズ



「チャンピオンの」とは付いていますが、老若男女幅広く、初めての人でも楽しめるエクササイズとしてのボクシングです。軽いシャドウエクササイズからグローブ着用でのミット打ちもします。元全日本チャンピオンで元プロボクサーの池田光正氏が、楽しく、分かりやすくボクシングの基本動作を指導します。減量の厳しいプロボクサーならではのウエイトダウン、シェイプアップのコツについてもお話します。

### 池田光正 プロフィール

第49代全日本社会人バンダム級  
チャンピオン。

プロボクサーとして10年間戦い、2008  
年2月にボクシングを引退

現在は、ダイエット・ストレス発散・体づ  
くりのエクササイズから、K-1・総合格闘  
技ファイター・プロボクサーへのトレー  
ニングなどを幅広く指導している。

- ◆ 日程：H24年1月8日～3月25日(全12回)
- ◆ 時間：16:00～17:00(60分間)
- ◆ 参加料：10,000円(全12回分)、または1回 1,000円  
※初めての方は1回のみ体験料金(500円)でご参加いただけます。
- ◆ 定員：20名(先着順)
- ◆ 持ち物：運動のできる服装、室内シューズ、タオル、飲み物、軍手等

○各教室とも1回参加は定員に空きがある場合のみ受け付けます。

○事前申込が最少人数に満たない場合には、やむを得ず中止になる場合があります。

お申込・お問合せ アクアブルー多摩 TEL : 042-338-7667