

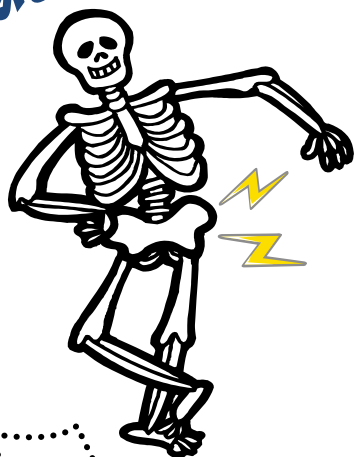
# アクアブルー多摩ミニスポーツホール

## 6月～8月特別プログラム

### 日曜日

暑い季節だから  
涼しい午前中を有効に!

## 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6月3日～8月5日 (7/22日を除く全9回)
- ◆ 時間 : 9:30～10:30 (60分間)
- ◆ 参加料 : 4,050円(全9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)

### 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まで、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6月3日～8月26日 (8/12日を除く全12回)
- ◆ 時間 : 16:00～17:00 (60分間)
- ◆ 参加料 : 10,000円(12回分)、7,200円(8回分)、1,000円(1回)  
※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