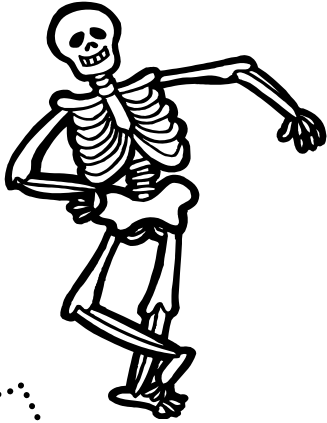


アクアブルー多摩ミニスポーツホール 9月～10月の特別プログラム教室

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り発生し、痛みにも生じるものです。その蓄積が体調不良や怪我の原因にもなります。骨盤(ペルビク)ストレッチとは、骨盤を取り囲む筋肉をゆるやかにストレッチすることで、腰痛、肩こりでお悩みの方、つらくお腹が気になる方などぜひお試しください。痛みが強い方、通院中の方はご相談ください。

- ◆ 日程：23年9月4日～10月23日(9/18、10/9を除く全6回)
- ◆ 時間：14:30～15:30(60分間)
- ◆ 参加料：2,800円(全6回分)、あるいは1回 500円
- ◆ 定員：20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



池田 光正

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。

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：23年9月4日～10月30日(10/9を除く・全8回)
- ◆ 時間：16:00～17:00(60分間)
- ◆ 参加料：7,200円(全8回分)、あるいは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