



ACE  
五十嵐茂幸

## 足腰強化編

8/8 (月)  
12:00~13:30  
2,585 円 (税込)

【持ち物】  
ヨガマットまたはバスタオル  
など床に敷くもの、  
運動できる服装、  
タオル、飲料水  
室内シューズ

立ち姿勢での下半身を鍛えるトレーニングと  
ストレッチで足の筋肉を育てていきましょう。

いつまでも  
歩ける  
体力づくり

1day

## バランス強化編

8/25 (木)  
11:30~12:45  
2,585 円 (税込)

【持ち物】  
ヨガマットまたはバス  
タオルなど床に敷くもの、  
運動できる服装、  
タオル、飲料水  
室内シューズ



ACE代表  
玉田鷹士

転倒せず、シャキッと歩くための力強い足腰  
を作る足と足指づくりを目指しましょう。

自分の足で歩き続けるために必要な「足腰」「バランス能力」を重点的に高めて  
いきます。何歳になっても自分の足で好きな場所にスタスタと行けるように今から  
下半身を鍛え、正しいケアの方法を理解していきましょう。

詳細は下記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

※受講料には維持管理費が含まれています。 ※一部の講座の受講料には音楽著作権使用料が含まれています。  
※講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせください。  
※お申込みの人数によっては、開講中止となる場合もございます。予めご了承ください。

登録料  
不要



名古屋・栄 中日文化センター

〒460-0008 名古屋市中区栄4-16-36 久屋中日ビル7F

0120-53-8164

10:00~19:00 (日曜日は17:00まで)



QRコード  
から簡単  
申し込み!

5/31(火)10時受付開始



QRコード  
から簡単  
申し込み!

5/31(火)10時受付開始

