

一生の健康づくり

# 体幹トレーニング

ACE 代表トレーナー

玉田鷹士

ACE コンディショニングトレーナー

薩摩屋羽



日常生活で緩みやすい「お腹」「肩甲骨周り」「お尻」などの筋力を鍛えて引き締めながら、痛みや違和感が出にくい、全身の機能的な動き方を身につけて頂くレッスンです。

「一生の健康づくり」のために日常からご自身で体の調子を整えていく運動習慣「アクティブコンディショニング」ができるように、日頃から継続できる運動やケアを実践。自宅で振り返るためのエクササイズ資料や定期的な体力測定などもサポートしていきます。

## 身体の軸を作る体幹トレーニング

### 【開講日】

毎週 火曜日 15:30~17:00

第1・3 火曜日 15:30~17:00

第2・4 火曜日 15:30~17:00

### 【受講料】

3ヵ月(月4回・12回)分 27,060円(税込)

3ヵ月(月2回・6回)分 各14,190円(税込)

### 【持ち物】 ※裸足でご参加ください

動きやすい服装・タオル・飲料水

ヨガマットまたはバスタオル(除菌シート)

ミニボール※初回教室にて800円販売(持参も可能)

●  
① 玉田講師  
③ 週担当



●  
② 薩摩屋講師  
④ 週担当



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。

※内容・日程は変更になる場合がございます。ご了承ください。

※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。



中日文化センターへ

初めてご入会される方は、

別途登録料550円(税込)が必要です。



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)