



ACE代表
玉田 鷹士

転倒せず、力強い足腰を作るために「お尻」「もも」「お腹」をメインで鍛えていきます。

体幹を作る！ トレーニング編

10/24 (日)
14:00~15:15
2,585 円 (税込)



柔らかい体を作るストレッチ編

11/18 (木)
14:00~15:30
2,585 円 (税込)



ACE
五十嵐茂幸

歩幅を広げ、スムーズに足を動かすことができるようにリリースとストレッチを実践していきます。

必要なのは体幹と柔軟性！
いつまでも
自分の脚で
歩き続けるために

1day

いつまでも自分の脚で歩き続けるために必要な「下肢筋力」と「柔軟性」を高めていきます。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。

【共通持ち物】

ヨガマットまたはバスタオルなど床にひくもの、
運動できる服装、汗を拭くタオル、飲料水
トレーニング編は、+室内シューズ
ストレッチ編は、+70 cm以上のタオル

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)