

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

藤田大介



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、痛みや違和感の出にくい、全身の機能的な動き方を身につけて頂くレッスンです。日々の生活をより楽しみ、やりたいことを続けられる体を維持・向上させるために、日常から自身で体の調子を知り、整えていく運動習慣「アクティブコンディショニング」を定着させていきましょう。

日々の習慣を変え、続けられる体を保つ体幹トレーニング

【開講日】

毎週 木曜日 19:00~20:30

第1・3木曜日 19:00~20:30

第2・4木曜日 19:00~20:30

【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)

●
①③
週担当
玉田講師



●
②④
週担当
藤田講師



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)