

## コンディショニング教室

### ストレッチポール&水中エクササイズ

ストレッチポールは非常に効果が高いと認められているコンディショニングツールであり、トップアスリート・芸能人に流行しているエクササイズです！  
年齢や性別に関係なく誰でも簡単に行えますので、ぜひご参加ください！！

肩こりや腰痛など体の不調にお悩みの方、運動不足の方、ストレッチポールと水中でのエクササイズで驚くほどの効果を体験してみませんか！？



#### インストラクター紹介

**岩田一重氏**

(MIZUNO アクアインストラクター・JCCA ひめとれインストラクター・JCCA ベーシックインストラクター)

民間スポーツクラブでフィットネスインストラクターとして勤務経験を重ね、2011年からフリーインストラクターとして、さまざまな場所で活躍されています。

得意レッスン

アクアダンス

水中ウォーキング

ストレッチポール etc

日 時 11月19日・26日・12月3日・10日・17日・24日

全6回毎週水曜日

10時～11時15分（1時間15分）

場 所 弘前市温水プール石川 研修室&温水プール

前半：ストレッチポールエクササイズ（10時～10時30分）

後半：水中エクササイズ（10時45分～11時15分）

参加料 500円／1回（希望日のみOK・途中参加OK）

6回全コース受講の方は2,500円

ご用意頂く物 水着（水中エクササイズで使用するので必ずご持参ください。）

タオル、着替えなど

定 員 各回15名

申込期限 平成26年11月16日（日） 21時まで

申込先 弘前市温水プール石川 TEL0172-49-7081

ご注意ください。

※ 事前にご入金頂いた参加料は返金できませんので、ご了承ください。

※ 怪我をされている方、整形外科等に通院されている方は参加できません。

※ 任意の傷害保険等にご加入ください。