

ストレッチポール

& 自重筋力トレーニング

好評につき 第2弾！ コンディショニング教室

大好評のストレッチポールを使い体の歪みを矯正します！
自分の体を使い、「いつでも」「どこでも」「簡単」に出来る
筋力トレーニングで美しく健康な体を手に入れましょう！

日時 2月18日/25日 3月/4日/11日/18日/25日 水曜日 午前10時～11時

場所 温水プール石川 研修室

定員 各回 20名

参加費 1回 500円（傷害保険料込）

※6回全コース受講をお申し込みの方は500円割引いたします

インストラクターのご紹介

岩根一重 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中

希望日に合わせて
受講できます

専任の講師が
親切丁寧に
指導します

お申し込みはお早めに！
各回定員になり次第、締め切ります。
申し込み・問い合わせ先
温水プール石川 TEL0172-49-7081

HPアドレス : <http://www.hirosaki-taikyo.com>

公益財団法人
弘前市体育協会
Hirosaki City Amateur Sports Association