地域のランドマーク

日野市立南平体育館

2月実施のイベントのお知らせ

レッスンイベントのお知らせ

全て体験レッスンの為、今回は**無料**で開催いたします！

2月11日(土・祝)
2月18日(土)

オススメ → 全てのレッスンは弊社のマスタートレーナー/インストラクターが担当します

安心 → 対象は高校生以上
初めて体育館を利用される方でもご参加いただけます

持ち物 → 動きやすい服装でご参加ください
室内シューズも不要です

ラクチン → レッスン道具は体育館が用意いたします
カラダ一つでお越しください

大注目の体調改善レッスン 筋膜リリース

2月11日(土・祝)	10:00～11:00/先着20名
2月18日(土)	13:30～14:30/先着20名

※11日と18日のレッスンは同じ内容です。

【この運動の効果】
全身スッキリ！体が軽くなる
痛みの緩和/歪みの矯正

カラダの不調/歪み/痛みの原因は筋膜の癒着や硬化によるものです。
その筋膜を正しい方法で元に戻す、体調改善を目的としたレッスンです。
腰痛/肩こりでお困りの方に効果絶大です。ぜひご参加ください！

究極のリセットレッスン ポールストレッチ

2月11日(土・祝)	11:15～12:00/先着20名
2月18日(土)	11:15～12:00/先着20名

※11日と18日のレッスンは同じ内容です。

【この運動の効果】
姿勢が良くなる！動きが良くなる
癖の矯正/関節の可動域拡大

ポールに寝るだけのリセットレッスンです。骨盤と肩甲骨にアプローチします。
生活で染み付いたクセを修正して、動きやすいカラダに戻しましょう。
猫背や姿勢が良くない方にお勧めです！

体幹・バランス強化に！ ボールコンディショニング

2月11日(土・祝)	13:30～14:30/先着20名
2月18日(土)	10:00～11:00/先着20名

※11日と18日のレッスンは同じ内容です。

【この運動の効果】
運動軸が安定して全身に力が入る
パフォーマンスが格段に向上する

小さなボールを使ったバランス力を上げる、運動軸強化のレッスンです。
転倒予防目的からアスリートまで、幅広い方が対象のレッスンです。
※このボールは、関節の調整や筋出力の調整が簡単にできるので、
身体均整もレッスン内で行います。お楽しみに！

レッスンイベント ～申込み方法～

1月16日(月)
AM 9:00～
申込み開始
(先着順)

① 042-591-1541　南平体育館までお電話ください(または窓口に直接お越しください)

② 希望のお日にちをお伝えください→希望のレッスン名をお伝えください

③ お名前とご連絡先をお伺いいたします(同伴者/ご友人の予約も代表者が行えます)

※おひとり様3本まで、レッスン体験が可能です
※お日にちが分かれていても受講できます

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため
マスクの着用・アルコール消毒等の実施に
ご理解・ご協力お願いします。