

ヒップアップトレーニング&筋膜リリース

～筋膜を意識し、下半身・体を引き締める～ ～太りにくい体づくりをしよう!!～

最近、モデルや女優の間でも流行しているヒップアップトレーニングを一緒にしてみませんか？

自宅でも簡単にでき、筋膜の繋がりを意識した効果的なトレーニングです。

ヒップが上がると姿勢改善にも効果的で、体を整えながら、下半身も引き締めることができます。

トレーニング後のセルフ筋膜リリースで、身体に負担を残さず健康的に鍛えていきましょう!!

興味のある方は、ぜひこの機会にご参加ください!!

<日 時> 平成31年2月24日(日) ※予備日3月3日(日)

13:30～15:30(受付開始 13:00～)

<場 所> 小野市総合体育館 軽運動室

<講 師> 桐月 健太 氏(桐月接骨院)

<受講料> 1,000円

<対 象> 高校生以上の方

<定 員> 30名(先着順)

<申込方法> 所定申込書(窓口用)、又は下記の事項を記入のうえ窓口で申し込むかFAXで
お申し込みください。

平成30年度トレーニング講習会「ヒップアップトレーニング&筋膜リリース」申込書

① 氏名(フリガナ) ②年齢 ③性別 ④現住所(Tel)

<申込期間> 平成31年 2月1日(金) から 2月14日(木) ※定員になり次第締切

※受講通知をハガキで送付いたしますので、内容をご確認ください。

2月20日(水)までに到着しない場合は、お手数ですが下記までお問い合わせをお願いします。

<申込先・お問い合わせ> 小野市総合体育館(アルゴ)

〒675-1378 小野市王子町917-1

Tel 0794 (62) 7000 Fax 0794 (62) 7560

キリトリせん

平成30年度 トレーニング講習会「ヒップアップトレーニング&筋膜リリース」申込書

① 氏 名(フリガナ)

② 年 齢

③ 性 別

歳

男・女

④現住所

Tel

〒

—