

月曜日

バランスコーディネーション®

対象	高校生以上 ※未成年の場合は保護者の同意が必要です。
回数	月4回（毎週）
時間	11：15～12：00
月会費	3,300円（税込）
申込時 必要なもの	●月会費1カ月分（現金のみ） ●認印（シャチハタ可） ●銀行のキャッシュカード ※お持ちでない場合は <u>銀行の通帳と銀行印</u> をご持参ください。
定員	10名 ※人数に限りがございます。空き状況の確認は下記の番号よりお問い合わせください。
持ち物	動きやすい服装・ヨガマット※貸出有 タオル・飲み物
お問い合わせ	TEL:022-306-5971

レッスン内容

簡単なストレッチや筋力トレーニング
関節ほぐしなどを総合的に組み合わせ、筋力バランスや骨格バランスを整えることのできるプログラムです。

★奇数週と偶数週で講師が変わります。
奇数週は金森千穂・偶数週は鈴木真由香が担当します。



講師：金森千穂



講師：鈴木真由香