

アグリフィットネス 心と身体のコンディショニング教室

アグリフィットネスでは月に1回の頻度で心と身体のコンディショニング教室を開催しております。

興味のある教室があれば是非ご参加ください。

【開催日時】

一般女性を対象とした教室は偶数月の第4月曜14:00～15:00

学生スポーツ選手・指導者・保護者を対象とした教室は奇数月の第4月曜18:00～19:00

【参加料金】

一般女性を対象とした教室 1名1,000円

学生スポーツ選手・指導者・保護者を対象とした教室 1名500円

【参加人数】

いずれも15～20名程度

※開催内容により参加可能人数に変更があります。ご了承ください。

【内 容】

| 開催日 | 内容 |
|-------------------|------------------------|
| 10月23日 | ふらつき・転倒予防のためのコンディショニング |
| 11月20日 (第3月曜日) | スポーツ選手のための睡眠力UP ↑ 習慣 |
| 12月25日 | 猫背予防のためのコンディショニング |
| 1月29日 | スポーツ選手のための自己肯定感UP ↑ 習慣 |
| 2月26日 | 体幹のインナーマッスルトレーニング |
| 3月25日 | スポーツ選手のための体幹トレーニング |

【受 付】

アグリフィットネス: 〒859-2212 長崎県南島原市西有家町須川1583-1 AKOヒルズD号
TEL:0957-60-4771

電話受付時間 平日 10:00～12:00 14:00～20:00

