

健康・スポーツの講座

らくらく【シニアクラス】
体幹トレーニング

正しい姿勢を意識して疲労軽減！見た目も変わる！
体幹強化でマイナス5歳若返り



講師：窪田三思 (body design studio 34)

■日本コアコンディショニング協会 マスタートレーナー

1974年 愛媛県松山市生まれ。スポーツクラブのフィットネスインストラクターとして14年間務める。グループレッスン通算5000回を超える経験から、分かりやすく伝える力、状況を把握する力、チームをまとめ人を繋げる力を身につける。

2010年7月より姿勢改善・体幹エクササイズをメインとしたボディデザインスタジオ34をオープン。

2013年6月 日本ペットトーク普及協会 ファシリテーターとして講師、講演活動開始。

2016年3月 メンタルパワーパートナー協会認定メンタルコーチとして活動開始。

受講料 1,620円(税込)／回
体験会810円

シニア世代を対象とした負荷の少ない、やさしい体幹トレーニングの体験会です。体幹を鍛えることで姿勢が整い、お腹や骨盤の引き締め効果、身体能力の維持が期待できます。体幹を鍛えて、いつまでも健康に、健康寿命を伸ばしましょう！

(ご注意)

受講のお申込み・お支払いは、原則、開催日の1週間前までです。各回、定員を上回った時点でお申込は締め切らせていただきます。C

当スクールの講座を初めて受講する場合には、会員登録手続き(登録費1,080円)が必要になります。

会員登録後の会費や更新手数料等は一切ございません。

車でお越しの際は、伊予鉄西駐車場をご利用下さい。(ローズカード、友の会カード提示で2時間無料)

日程：毎月第1・3水曜日

4/4(水) 4/18(水)

5/2(水) 5/30(水)

※6月以降も同日程で開催予定

時間：13:00～(60分)

※各回定員12名 最少催行人数4名

(持参物)

①動きやすい服装、②タオル、③水分補給用の飲料



教室 伊予鉄西ビル2F
IYOTETSUカルチャースクール
受付 『いよてつ総合企画(株)』
市駅前サテライトオフィス 受付窓口』
所在地/伊予鉄西ビル1F 受付時間/平日9:00～18:00
電話/089-948-1424 〇来店予約も承り中！

お得情報満載な
カルチャースクール
Facebookページ
(iyocal1424)も、
ぜひご覧ください



受講のお問い合わせ・ご予約は
フリーダイヤルまでお気軽に。

0120-141-413

Instagram&Twitterも
iyocal1424
で検索！

