本気でカラダを変えたいあなたに！

北海道国民健康保険団体連合会助成事業

# 受講生募集

参加料無料

# 整える（コンディショニング）運動で賢く体質改善

全て講座定員各20名（申込先着順）　会場：水夢館Aスタジオ

## セルフコンディショニング・コアトレ

平成27年6月5日（金）10:00〜11:20

時間を取らなくても日常の中に組み込める運動で全身の筋バランスを整えます

効果：代謝アップ、筋の弾力・筋バランス改善

## セルフコンディショニング・歩きやすい身体Ⅱ

平成27年7月3日（金）10:00〜11:20

骨盤、股関節に加え、足首、足指、足裏を整え痛みのない自然体で効果的な歩き方の習得(走りたい方にもオススメ)

効果：姿勢改善・脂肪燃焼

## セルフコンディショニング・コアトレ＆リンパ

平成27年6月12日（金）10:00〜11:20

疲労回復と疲れをためない身体づくりを実践。姿勢を整えることで日常生活での代謝を上げていきます

効果：代謝アップ・デトックス・冷え、むくみ改善　ほか

## コンディショニング＆ソフトサーキット運動Ⅰ

平成27年7月10日（金）10:00〜11:20

セルフコンディショニングで整ったからだにコアトレーニングをメインに有酸素運動を加え無理のないトータルエクササイズを行ないます

効果：代謝アップ・脂肪燃焼・筋持久力　ほか

## セルフコンディショニング・歩きやすい身体Ⅰ

平成27年6月19日（金）10:00〜11:20

骨盤、股関節膝関節を整え痛みのない自然体で効果的な歩き方の習得（走りたい人にもオススメ）

効果：姿勢改善・脂肪燃焼

## コンディショニング＆ソフトサーキット運動Ⅱ

平成27年7月17日（金）10:00〜11:20

セルフコンディショニングで整ったからだに有酸素運動をメインにコアトレーニングも加え無理のないトータルエクササイズを行ないます

効果：代謝アップ・脂肪燃焼・筋持久力　ほか

## 申込方法

①お好みの講座を選択して下さい
②下記にお電話して「整える運動」の申込と伝えて下さい
③希望の講座名と氏名、連絡先を伝えて完了です

## 講師紹介

健幸サポートhappy moon
代表　門間奈月
実績　健康運動指導士
　　宗谷健康体操 監修

# 稚内市温水プール水夢館　0162−23−8100

稚内市開運1丁目2番3号　　受付時間：10：00〜21:00(平日の月曜日は休館日となります)

※ 各コース定員になりましたら締め切りとなりますのでご了承下さい。