

5月の運動教室

**GW 限定！**

**運動がラクになる！体の使い方教室**



**朝の1時間だけでカラダの動きが変わる3日間。**

トレーニングやスポーツの動きが上手くできず、怪我が多かったり運動パフォーマンスに限界を感じたりと悩みがある方は多いと思います。運動教室では運動の「コツ」をわかりやすくお伝えしながら一緒に運動をしていきます。今回は良い動き方をマスターできるように3日連続で開催！運動が苦手な方も大歓迎。

【日付】**5/3 (日), 4 (月), 5 (火)**

【場所】 扇町公園 【時間】 8時～9時

【参加費 1日】 大人 2000円・中学生以下 1500円

**【3日間参加】 大人 5000円・中学生以下 3500円**

【内容】

【運動の基礎&トレーニング】

- ・立ち姿勢→片足立ちでも安定して真っすぐ立てれるか？
- ・歩き方→ムダな筋肉を使わないでラクに歩けるか？
- ・走り方→ムダな筋肉を使わないでラクに走れるか？
- ・スクワット→効果のあるスクワットができてるか？

【日替わり運動メニュー】

- ・その日限定で楽しい運動をします。

**お申し込みはこちら**

