

定期

参加者も先生も女性のみ

レディーストレーニング

参加者様からは「肩こりが楽になった」「姿勢がよくなった」など大きな反響をいただいている**女性限定**の運動教室です。

女性に適した負荷量で実施。**運動不足の方でも、1回のみ**の参加でも気軽に参加していただける内容となっています。

教室は和気あいあいと楽しい雰囲気、**3部構成**なので、ご自身の時間に合わせて入退室が可能です。ぜひ、ご参加下さい。

子連れ
参加OK



参加料
無料



* 託児スタッフはおりません。
保護者の方の自主保育・自己責任でお願いします。

レディーストレーニング教室案内

【開催日】 2017年4月～6月 隔週 **第2週・第4週** 水曜日

2017年	4月	12	26
	5月	10	24
	6月	14	28

【持ち物】 動きやすい服装、タオル、飲み物

【開催時間】
1部 18:30～ ストレッチ
2部 19:00～ 姿勢矯正運動
3部 19:30～ 筋力トレーニング

各部の間で
入退室可

【場所】 豊田合成健康管理センター(井之口) 第一研修室

【指導者】 川上 智子
(かわかみ ともこ)

JATI認定トレーニング指導者・栄養士の資格を持ち、テーピング、ストレッチ、リハビリの指導だけではなく、成長期のアスリートに運動・栄養指導も行う現役トレーナー

