

令和8年
募集

一社) E-NAGANO スポーツクラブ

お子さんの送迎の合間にリフレッシュはいかが！

筋トシ&体幹トレーニング教室

お子さんの同伴OK



4月13日(月)に開講します！

- ◇日時 月曜日(年40回) 午後5時30分~6時30分
- ◇会場 長野Uスタジアム(南長野運動公園総合球技場第1会議室)
- ◇講師 北原恵実先生
- ◇内容 イスやストレッチマットを使って、筋肉の柔軟性をたかめて体幹(胴体)をバランスよく機能的にはたらかせるストレッチを行ないます。
効果は、体型維持に役立つ・良い姿勢が保てる・身体の動きがスムーズで効率的に・腰痛の予防改善が期待できる・内臓の働きが良くなる等。
- ◇受講料 16,000円(内消費税:1,454円)
- ◇持ち物 ストレッチマット、運動靴、飲料水等
- ◇その他 お子さん同伴でも受講できます！ **ランニング教室・Jr陸上クラブ**
・Jrソフトテニスクラブに送迎の保護者の方、大歓迎！
- ◇申込受付 3月23日(月)17:20~18:00 長野Uスタジアム第一会議室



一社) E-NAGANO スポーツクラブ

〒381-2204 長野市真島町真島 1515-4

☎080-8914-6572 ☎285-9120 ✉e-nagano@hb.tp1.jp

