

2023年4～6月



# エスポ健康カルチャー 参加者募集！

関節を支える筋肉を無理なくトレーニング！

## 『関節トレーニング』

月曜 14:00～14:50 木曜 12:00～12:50

マシンや自己流トレーニングで鍛えられない  
自分の「サボり筋」と生活習慣や癖により  
常に動いてしまう「ガンバリ筋」  
これらの使わな過ぎても使いすぎても固くなって  
しまう筋肉に着目！10年後も生き生きと  
過ごす為に始めましょう関節トレーニング！！

★日程：月曜4/10.17.24 5/15.22.29 6/5.12.19.26

NEW

木曜4/6.13.20.27 5/11.18.25 6/1.8.22.26.

★定員各クラス 10名 / 3階サロン 〈全10回〉

※参加人数、各クラス4名以上で開講致します。

満たない場合は開講されません。予め、ご了承下さい。

★参加費

個人会員：8,800円(税込)

一般(法人)：13,200円(税込)

お申込はⅡフロントまで！



関節トレーニング  
インストラクター  
守屋美保

2023年4～6月



# エスポ健康カルチャー 参加者募集！

歪みを整え、身体の正しい動きを習得しよう！

## 『関節コンディショニング&筋膜リリース』

火曜14：10～15：00 / 3階サロン

骨をきれいに並べ、歪みのない美しい姿勢つくります。  
関節の滑らかさが増すことで、使うべき筋肉が正しく使われます。この講座では、チビボールを使った運動で身体の無駄な緊張をとり、楽な身体感覚を身につけます。また、日常生活の癖などで凝り固まった筋肉を緩めることで動かしやすい身体づくりを目指します！

★日程：4/11.18.25 5/9.16.23 6/6.13.20.27  
〈全10回〉

★定員10名

※参加人数4名以上で開講致します。

満たない場合は開講されません。予め、ご了承下さい。

★参加費

個人会員：8,800円(税込)

一般(法人)：13,200円(税込)

お申込はⅡフロントまで！



日本Gボール協会認定  
JSAインストラクター  
高柳瑞恵