

2022年10月



# エスポ健康カルチャー START!

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』

木曜12:00~12:50 / 3階サロン

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: 10/20.27 11/10.17.24 12/1.8.15  
〈10~12月/全8回〉

★定員15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

会員: 7,040円(税込)

一般: 10,560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

2022年10月



# エスポ健康カルチャー START!

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: 10/18.25 11/1.8.15.22 12/6.13  
〈10~12月/全8回〉

★定員15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

会員: 7,040円(税込)

一般: 10,560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