

平成30年10月～平成31年3月

北の丘運動講習会 開催予定

北の丘でしか受けられないオリジナル講習会
是非ご参加ください

体験参加費：各回1000円
多目的ルーム登録者は各回800円

定員：各回20名
対象年齢：18歳以上

申込方法：電話受付又は事務所窓口(申込順)

開催日			講習名	時間	対象者	内容	受付開始日
10月	22	月	ダイエット講習会 ～自分にあった方法知っていますか？～	10:00～11:00	ダイエットに悩んでいる方にお勧め	ダイエット、インボディ	9月18日
11月	16	金	ダイエット講習会 ～痩せない原因は腸が原因！？～	15:00～16:00	ダイエットに悩んでいる方にお勧め	ダイエット、腸内フローラ改善	11月1日
12月	22	土	パフォーマンスアップ講習会 ～自分に合った動き方していますか？～	15:00～16:00	トレーニング・部活等運動習慣のある方にお勧め	4スタンス理論	12月1日
1月	12	土	ダイエット講習会 ～代謝を効果的にあげましょう～	15:00～16:00	ダイエットに悩んでいる方にお勧め	ダイエット、ミニボール	12月15日
2月	27	水	筋膜リリース講習会 ～肩こり、四十肩（五十肩）予防&改善～	10:00～11:00	肩こり・四十肩（五十肩）お持ちの方にお勧め	筋膜リリース	2月1日
3月	6	水	筋膜リリース講習会 ～膝痛予防&改善～	10:00～11:00	膝痛お持ちの方にお勧め	筋膜リリース	2月15日

講習内容や日程は変更になる場合がございます。予めお問い合わせ下さい。

LCA国際小学校北の丘センター