

北の丘運動講習会 開催予定

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)

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

開催日			講習名	時間	対象者	内容	受付開始日
4月	17	火	筋膜リリース講習会 ～身体の不調の原因は筋膜に～	10:00～11:00	身体に不調がある方にお勧め	筋膜リリース	3月19日
5月	13	日	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	4月16日
6月	27	水	ダイエット講習会 ～痩せない原因は腸が原因！？～	18:30～19:30	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	6月5日
7月	4	水	ダイエット講習会 ～代謝を効果的にあげましょう～	18:30～19:30	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	6月15日
8月	11	土	パフォーマンスアップ講習会 ～自分にあ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	7月17日
9月	18	火	筋膜リリース講習会 ～腰痛予防&改善～	10:00～11:00	腰痛をお持ちの方にお勧め	筋膜リリース	9月3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

10月以降の予定は決まり次第お知らせ致します。